

**Kochdauer:**

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten:**

500 ml Milch  
3 EL Honig  
100 g Dinkelgrieß  
250 ml Schlagobers  
Vanille  
Zitronenschalen  
unbehandelt, abgerieben  
200 g Früchte (nach Saison)

**Mein persönlicher Tipp**

Dinkelgrieß kann durch Mais- oder Weizengrieß ausgetauscht werden.:

**Romana Schauer**

Seminarbäuerin im Bezirk Rohrbach

**Quellen:**

- Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Kursunterlage*  
*Raffinierte Getreideküche - wertvoll,*  
*modern, köstlich*

## Vollkorn Grieß-Flammerie mit Fruchtmus

**Zubereitung**

- Milch mit 2-3 EL Honig, Vanille und etwas geriebener Zitronenschale aufkochen.
- Grieß einrühren und unter ständigem Rühren dicklich einkochen lassen.
- Grießbrei auskühlen lassen.
- Inzwischen die Früchte im Mixglas oder mit dem Mixstab pürieren.
- Schlagobers cremig schlagen und in die kalte Grießmasse unterheben.
- Die Grießmasse in kleine mit kaltem Wasser ausgespülte Formen oder in Gläser zu 2/3 füllen.
- Mit Fruchtmus auffüllen und kalt stellen.