



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)

Vollkornriegel-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.

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*

