

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

Vollkorn Grieß-Flammerie mit Fruchtmus



Foto: Romana Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

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.

Quellen:



Landwirtschaftskammer

Oberösterreich: *Kursunterlage*

*Raffinierte Getreideküche - wertvoll,
modern, köstlich*