Geröstete Grießsuppe

Eine köstliche Suppenvariation aus Reisgrieß!

glutenfrei, weizenfrei, milchfrei, fruktosearm, eifrei, histaminarm

Für 4 Personen

40g Butterschmalz oder Öl
60g Reisgrieß
1½ L Wasser
1 TL Salz

1. Butterschmalz oder Öl in einem Topf erhitzen und den Reisgrieß unter ständigem Rühren anrösten.
2. Mit Wasser ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen. Salzen.

Tipp: Wer keine gesundheitlichen Beschwerden durch Ei und Histamin bekommt, kann ein verquirltes Ei in die leicht köchelnde Suppe einrühren. Dies macht die Suppe sämiger.

Variation: Anstatt Reisgrieß kann auch Hirse-, Mais- oder Buchweizengrieß verwendet werden. Bei Histaminintoleranz ist Buchweizengrieß jedoch nicht geeignet.