

Grießbrei aus Reisgrieß

Grießbrei aus Reisgrieß – mein persönlicher Favorit! Konsistenz und Geschmack stehen der glutenhaltigen Variante in nichts nach! Probieren Sie Grießbrei mit Reisgrieß gerne aus. Sie werden erstaunt sein, wie lecker der süße Brei schmeckt!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei und fruktosearm
siehe Tipp am Rezeptende



Für 2-3 Portionen

500ml Milch (ggf. laktosefrei)

1 Prise Salz

2 EL Zucker

75g Vollkorn-Reisgrieß (z.B. von Werz oder Spielberger)

1. Milch, Salz und Zucker zum Kochen bringen.
2. Topf vom Herd nehmen, Grieß einstreuen und unter Rühren etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Varianten:

- Statt Zucker kann Reissirup, Honig oder Agavendicksaft verwendet werden.
- Statt Milch kann Soja-, Ziegen-, Reis-, Mandelmilch oder Wasser verwendet werden.
- Auf Wunsch vor dem Servieren mit etwas Butter verfeinern.
- als Beilage schmeckt eine Zucker-Zimt-Mischung oder Kompott köstlich.

Fruktosearm-Tipp: Zucker durch Getreidezucker oder 3 EL Reissirup ersetzen.

Milchfrei – Tipp: Milch durch eine pflanzliche Alternative auf Cashew- oder Mandelbasis tauschen.

