

Griessköpfli mit Kompott

Rezeptdauer: 30 Minuten



Rezept für zwei Personen:

Vorspeise: Nüsslersalat mit Ei und Schinken

80g Nüsslersalat

2 hartgekochte Eier

60g Schinkenstreifen

für die Sauce: 1 EL Rapsöl, Essig, Senf, Gewürze und Kräuter nach Belieben

Griessköpfli mit Kompott:

6dl Milch mit Zitronenschale oder ½ TL Zimt und ½ Vanillestängel zusammen aufkochen

70g Griess

2 Prisen Salz hinzufügen und zu Brei kochen

Evtl. 1 EL Zucker hinzugeben

Tipp: Am Schluss einen Esslöffel gehackte Nüsse und zwei Esslöffel fein geschnittenes Trockenobst unter die warme Breimasse mischen. Den Brei in eine Form geben und erkalten lassen.

Für das Kompott 300g saisonale Früchte z.B. Zwetschgen oder Birnen in wenig Wasser köcheln bis sie weich sind, mit Zimt, Vanille abschmecken.

Griessköpfli aus der Form stürzen und ein saisonales Kompott dazu servieren.

Serviovorschlag: Dieses Menü entspricht einer ausgewogenen Mahlzeit.

Diabetikerinfo: Eine Portion enthält ca. 50g Kohlenhydrate.