

Gesundheitstreff EULE



Grießpudding mit Fruchtsoße

Zutaten:

100 g	Hartweizen
300 ml	Wasser
250 ml	Sahne
3 EL	Honig
½ TL	Vanillegewürz

Fruchtsoße:

300 g	Früchte der Saison oder tiefgefrorene Früchte
1 Becher	Sahne
	Honig nach Geschmack

Zubereitung:

Hartweizen mittelfein mahlen. Wasser zum Kochen bringen, Weizen unter Rühren einlaufen lassen. Honig zugeben und aufkochen, danach 15 Minuten ausquellen lassen. Dabei den Topf mit dem Deckel verschließen. Vanille unterrühren. Sahne steif schlagen, unter den Grießpudding ziehen. Die Speise mit steif geschlagener Sahne und Früchten verzieren.

Für die Fruchtsoße die Früchte pürieren. Sahne steif schlagen. Zutaten miteinander verrühren.

Eventuell mit Vanillegewürz abschmecken.

Buchtipp:

Einfach selbst gemacht – 127 Rezepte, Tipps & Tricks für die Vollwertküche, emu-Verlag

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com