

REZEPT

Grieß Flammerie

Zubereitungszeit: **20 min** Portionen: **4**



Zutaten

1 l Milch oder Hafermilch
100 g Weichweizengrieß
40 g Zucker
2 Eier oder Ei Ersatz
1 Vanilleschote
Zitronenschale

Zubereitung

1. Milch erhitzen und Vanille, geriebene Zitronenschale und Zucker hinzugeben.
2. 10 min köcheln lassen bis der Grieß gequollen ist. Dann vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen.
3. Eier trennen und Eigelb unterrühren.
4. Das Eiweiß zu Eischnee aufschlagen und unterheben.
5. Mindestens 2 Std. kühlen.

REZEPT

Rote Grütze aus Frischen Beeren

Zubereitungszeit: **20 min** Portionen: **4**



Zutaten

- 1 kg rote Beeren frisch oder tiefgekühlt
- 1 l roten Fruchtsaft (z.B. Trauben- oder Johannisbeersaft)
- 100 g Perl Sago
- 80 g Zucker
- Frishen Ingwer

Zubereitung

1. Perl Sago mindestens 2 Std.(besser über Nacht) in Fruchtsaft quellen lassen.
2. Fruchtsaftmischung erhitzen bis der Sago durchsichtig ist.
3. Frische Beeren (oder TK Beeren) zuckern.
4. Beeren in heißen Fruchtsaft geben und mit frischem Ingwer abschmecken.
5. Gegebenenfalls nachsüßen, mindestens 2 Std. kühlen.