Grießauflauf mit Beeren

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Milch	750 ml
Salz	
Weichweizengrieß	90 g
Eier	2 St.
Zucker	50 g
Himbeeren, frisch	150 g
Heidelbeeren, frisch	150 g
Erdbeeren	200 g
Zitronen	1 St.
Puderzucker	2 EL

Zubereitung

1. In einem Topf Milch und Salz aufkochen. Unter ständigem Rühren Grieß in die kochende Milch rühren und auf niedriger Stufe ca. 5 Min. quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren und darauf achten, dass der Grießbrei nicht zu fest wird.

2. Inzwischen den Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Eier trennen. In einer Schüssel Eiweiß mit einem Handrührgerät mit Schneebesen steif schlagen. In einer weiteren Schüssel Eigelb mit Zucker schaumig rühren.

3. Grießbrei zur Eigelbmasse geben und vermengen. Eischnee vorsichtig unterheben und Masse in eine gefettete Auflaufform streichen. Im Ofen ca. 30 Min. backen.

4. Währenddessen Beeren waschen, Erdbeerstrunk entfernen. Erdbeeren vierteln, Himbeeren halbieren. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Beeren mit Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft und 1 EL Puderzucker vermengen.

5. Grießauflauf mit Puderzucker bestreuen und mit Beeren servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	347 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	9 g