



Grießbrei mit Apfel und Zimt

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	2 St.
Wasser	100 ml
Milch	800 ml
Weichweizengrieß	80 g
Honig	1 EL
Zimt	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf

1. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. In einem Topf Äpfel mit Wasser aufkochen und zugedeckt ca. 8 Min. weich garen.
2. In einem Topf Milch bei hoher Stufe aufkochen, Grieß einrieseln lassen und unter ständigem Rühren ca. 2 Min. köcheln. Topf vom Herd ziehen und zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.
3. Grießbrei mit Honig abschmecken, auf Schälchen verteilen, Äpfel daraufgeben und mit Zimt bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	246 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	7 g