



# Grießbrei mit Zimt

 Dauer  
10 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                  |        |
|------------------|--------|
| Milch            | 700 ml |
| Zucker           | 2 EL   |
| Weichweizengrieß | 100 g  |
| Zimt             | 5 g    |

## Zubereitung

In einem Topf Milch und Zucker aufkochen. Sobald die Milch kocht, Grieß einstreuen und auf niedriger Stufe unter ständigem Rühren ca. 2–3 Min. köcheln, bis der Grieß zu einem homogenen Brei eindickt.

Grießbrei auf Schälchen verteilen und mit Zimt bestreut servieren.

Guten Appetit!



## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |               |     |
|----------------|----------|---------------|-----|
| Kaloriengehalt | 213 kcal |               |     |
| Kohlenhydrate  | 32 g     | Ballaststoffe | 1 g |
| Eiweiß         | 8 g      | Fette         | 6 g |