

Bratapfelgrieß

Zutaten für 1 Portion:

200 ml pflanzliche Milch
50 g Dinkelgrieß
Lebkuchengewürz
 $\frac{1}{2}$ Apfel
1 Teelöffel Kokosöl
Zimt
10 g Geriebene Mandeln
Süßung je nach Bedarf

Zubereitung:

Milch aufkochen und Grieß einrühren. Solange rühren bis das Grießmus fester wird und ihr die gewünschte Konsistenz habt, dann mit etwas Lebkuchengewürz und Süßungsmittel nach Bedarf verfeinern.

Apfel waschen und die Hälfte in Stücke schneiden und in Kokosöl anbraten. Zimt und Mandeln darüber und vermischen.

Danach den Grießbrei in eine Schale geben und mit dem Apfeltopping bedecken.

Tipp: Falls du noch Eiweiß einbauen willst, kannst du entweder in das Grießmus Eiklar oder Eiweißpulver dazugeben.

Werte ohne Süßung:

Kalorien: 321

Kohlenhydrate: 42 g

Eiweiß: 9 g

Fett: 12 g