

Grießbrei mit Pflaumenkompott

Zutaten | 4 Portionen

1 l	Milch
100 g	Weichweizengrieß
2 Pckg.	Vanillezucker
2 EL	Puderzucker
1 Prise	Salz
2	Eier
400 g	Pflaumen
3 EL	brauner Zucker
100 ml	schwarzer Johannisbeersaft

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- 500 ml Milch in einem Topf aufkochen.
- Grieß einstreuen, gut umrühren und ca. 10 Minuten einkochen lassen.
- Vanillezucker und 1 EL braunen Zucker dazu geben und einrühren.
- Topf vom Herd ziehen, die restliche Milch dazu geben, umrühren und kurz ausquellen lassen.
- Eier trennen. Eiweiß mit dem Puderzucker und Salz steif schlagen.
- Eigelb unter den Grießbrei rühren und den Eischnee vorsichtig unterheben.
- Pflaumen waschen, putzen, halbieren und den Stein entfernen.
- Zucker in einen Topf geben, die Pflaumen darauf verteilen und kurz ca. 3 Minuten karamellisieren lassen.
- Pflaumen mit Johannisbeersaft ablöschen und weitere 5 Minuten einköcheln lassen.
- Grießbrei mit dem Pflaumenkompott anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
88 kcal	2,76 g	12,5 g	3,52 g	77,5 mg