

Grießbrei mit Apfel-Birnen-Mus

Mengenangaben für **4 Portionen**



Apfel-Birnen-Mus

Zutaten:

- Apfel, entkernt, mit Schale: 115 g
- Birne, entkernt, mit Schale: 115 g
- Honig: 5 g
- Zitronensaft: 4 g
- Zimt: 1 g
- Mandeln, gehackt: 15 g

Zubereitung:

- Apfel und Birne waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- Obst mit etwa 20 ml Wasser, Zitronensaft und Zimt in einen kleinen Topf geben. Zugedeckt bei geringer Hitze etwa 8–12 Minuten weich dünsten. Bei Bedarf noch etwas Wasser ergänzen.
- Das weich gegarte Obst je nach gewünschter Konsistenz fein pürieren oder nur grob zerdrücken.
- Mus etwas abkühlen lassen und den Honig unterrühren. Je nach Süße der Früchte kann der Honig auch weggelassen werden.

Grießbrei

Zutaten:

- Milch: 300 ml
- Vollkorngrieß: 38 g
- Skyr: 115 g
- Mandelmus: 8 g

Zubereitung:

- Milch in einem Topf erhitzen.
- Vollkorngrieß unter ständigem Rühren langsam einrieseln lassen.
- Bei geringer Hitze unter regelmäßigem Rühren etwa 3–5 Minuten quellen lassen und dabei regelmäßig umrühren.
- Grießbrei vom Herd nehmen und das Mandelmus einrühren.
- Den Brei etwas abkühlen lassen. Skyr in den warmen, aber nicht mehr kochenden Grießbrei einrühren. Bei Bedarf noch etwas Milch ergänzen.
- Gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und auskühlen lassen.
- Grießbrei portionsweise anrichten, das Apfel-Birnen-Mus darauf verteilen und mit den gerösteten Mandeln bestreuen.

TIPP

Je nach Saison kann das Mus auch mit anderen Obstsorten zubereitet werden, z.B. mit Zwetschken, Marillen, Pfirsichen, Beeren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
178 kcal	6,3 g	2,1 g	20 g	13 g	8,2 g	2,99 g	0,13 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch	H - Schalenfrüchte
------------	-----------	--------------------