



REZEPT



WEIHNACHTLICHER GRIESSBREI

Guten Morgen ihr Liebe

passend zum ersten, richtig gefühlten Wintertag bin ich in voller Vorfreude auf Weihnachten auf das Gewürzregal losgegangen. Die typischen Weihnachtsgewürze schmecken für uns oftmals leicht süßlich und bieten so einen hervorragenden Ersatz für den torraffinierten Haushaltszucker. Werdet also gerne experimentierfreudig

Anbei mein absoluter Frühstücksklassiker. Das warme Frühstück ist vor allem bei einem empfindlichen Magen geeignet, weil er bekömmlicher ist und gleichzeitig wohltuend wirkt

Weihnachtlicher Grießbrei ✨

Für 1-2 Portionen braucht ihr:

- 50g Dinkelgrieß
- 500 ml Flüssigkeit (Ich nehme gerne einen Mix aus Wasser und Milch, aber das ist Geschmackssache)
- Evtl. 30g Nutri + Veganes Eiweißpulver
- Gewürze (Hier: Lebkuchengewürz von Ostmann)
- Eine Banane
- 1 EL Leinöl

Persönliche Variationen:

- Heidelbeeren
- Nüsse

Und wie wird's gemacht?

Dinkelgrieß, Gewürze und Eiweißpulver in einen Topf geben, Flüssigkeit hinzufügen und alles sehr gründlich verrühren. Die Masse einmal aufkochen lassen und von der Herdplatte nehmen. Ein paar Minuten quellen lassen, in Schüsseln füllen und nach Lust und Laune garnieren. Lasst es euch gut gehen, nehmt euch Zeit zum Essen und genießt die aufkommende Weihnachtsstimmung

Eure Lena
#gesündermitlena

WELL-GYM SPORTS
AM STADION 1 - 25917 LECK