# SFG GESUNDHEITSBLOG

WOCHE 14:

HIER FINDET IHR EIN „5 MINUTEN REZEPT“, WELCHES SCHNELL UND EINFACH ZUBEREITET UND SOWOHL ALS SNACK, FRÜHSTÜCK ODER DESSERT VERZEHRT WERDEN KANN.

## Grießbrei *(1 Portion/ 318 kcal)*

Zutaten:

- 25g Dinkelgrieß
- 200ml Milch (Hier: Hafermilch)
- 150g Skyr
- 100g Beeren (Hier: TK Himbeeren – aufgetaut)
- ½ TL Backpulver

Zubereitung:

- Milch in einem Topf auf dem Herd aufkochen
- Grieß einrieseln lassen und kurz warten bis dieser aufgequollen ist
- Grießbrei vom Herd nehmen und Backpulver, Skyr und Beeren unterrühren

Optional:

- Anstatt Skyr kann Magerquark verwendet werden
- Anstatt Hafermilch kann andere Pflanzenmilch oder Kuhmilch 1,5% Fett verwendet werden
- Anstatt TK Beeren können frische Beeren nach Wahl verwenden werden.
- Extra Beeren oder Nüsse als Topping
- Für etwas mehr Süße Zimt oder Honig dazu beim aufkochen dazugeben

**Hinweis:**

**Bitte beachtet, dass die Kalorienangaben je nach Marke der Produkte leicht abweichen und die Gerichte je nach Belieben und eventuellen Allergien, Unverträglichkeiten oder Geschmäckern abgeändert werden können/müssen!**

SFG BKS