

Bio-Rittergut Rittmeyer

Ferien-, Bildungs- und Gesundheitszentrum
Erste Sächsische Bioland-Vollwert-Mühlenbäckerei
Produktion, Groß- und Einzelhandel
Unikat-Verlag, und Versand
Ingo F. Rittmeyer, Diplom-Agraringenieur
04519 Rackwitz, OT **Kreuma**, Kreumaer Dorfstr. 29
Telefon 034294-73 110, Fax 73 112
info@bio-rittergut.de www.bio-rittergut.de
9. Juni 2004

Griesbrei mit Bio-Weizen oder Bio-Dinkel

Stand 1. Dezember 2006

Zutaten für drei Personen:

300 g Bio-Dinkel oder Bio-Weizen

2 l Bio-Milch

eine Prise Meersalz

500 g Bio-Apfelmus oder Obst der Saison, alternativ ca. 80 bis 100 g Himbeersaft pro Person

So wird's gemacht

1. Das Getreide mittelgrob schroten
2. Die Milch in einen kurz mit Wasser ausgespülten Topf geben, auf Stufe 2 erhitzen und gleichzeitig das Getreideschrot und die Prise Salz bei dauerndem Umrühren in dünnem Schleier zugeben und ca. 5 Minuten quellen lassen.
3. Wenn der Kochtopf appetitlich aussieht, diesen und das Apfelmus bzw. Obst servieren, so daß sich jeder bedienen kann. Jeder schöpft dann eine Menge Griesbrei nach Appetit auf seinen Teller und gibt obendrauf etwas vom bereitgestellten Apfelmus oder anderem Obst. Für ganz süße Leute kann man obendrauf noch etwas Zucker mit Zimt geben.