REZEPT FÜR GRIESSPUDDING MIT ORANGE

GRIESSPUDDING MIT ORANGE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Portionen | 30 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 2 Orangen (davon 1 Bio-Frucht)
- 375 ml Milch (1,5 % Fett)
- 4 EL SweetFamily Unser Feinster
- 1 Prise Salz
- 1 EL gehackte Mandeln
- 50 g Weichweizengrieß
- 1 Ei
- gehackte Pistazien nach Belieben

3040

ZUBEREITUNG

215	7.5	33.6	5.1
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
pro Portion ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Bio-Orange heiß waschen, trocknen. Schale fein abreiben, Frucht auspressen. Beides mit Milch, Zucker, Salz und Mandeln zum Kochen bringen. Grieß einrühren und einmal kräftig aufkochen lassen.

2. Topf vom Herd nehmen. Ei trennen, Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen und unter den warmen Grießpudding rühren. Pudding 10 Minuten zugedeckt ausquellen lassen. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Grießpudding in kleine Schälchen füllen und abkühlen lassen.

3. Übrige Orange so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden. Vor dem Servieren auf den Puddings verteilen. Nach Belieben mit Pistazien garnieren.

Tipp:

Wer mag, beträufelt für Erwachsene die Puddings vor dem Servieren mit etwas Grand Manier.