

GRIESSPUDDING MIT ORANGE



GRIESSPUDDING MIT ORANGE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Portionen: | 30 Min. | + Kühlzeit

Zutaten

- 375 ml Milch (1,5 % Fett)
- 125 ml frisch gepresster Orangensaft
Schalenabrieb einer Bio-Orange
- 2 EL
- 1 Prise Salz
- 1 EL gehackte Mandeln
- 50 g Weichweizengrieß
- 1 Eigelb
- 1 Eiweiß

Fruchtfillets einer Orange



ZUBEREITUNG

185 Kcal	7 Gramm	26 Gramm	5 Gramm
pro Portion	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

In die Milch 100 ml Orangensaft, Orangenschale, [SteviaZucker](#), Salz und Mandeln zugeben, zum Kochen bringen, den Grieß einrühren und einmal kräftig aufkochen lassen.

Den Herd ausstellen, das Eigelb mit 1 EL Wasser mischen und unter den warmen Grießpudding rühren. Eiweiß aufschlagen auf den Grießpudding geben, diesen ca. 10 Minuten ausquellen lassen und dann das Eiweiß unterheben.

Den Grießpudding in kleine Schälchen füllen und abkühlen lassen.

Verzierung:

Vor dem Servieren Orangenfilets auf den Pudding verteilen. Nach Belieben zum Schluss etwas Orangensaft, Grand Manier oder Pistazien darauf geben.

Obst: Orange