

Rezept für Grießpudding mit Orange



Zutaten

Für 4 Portionen: | Zubereitung 20 Min. | Schwierigkeit Einfach | 185 kcal pro Portion

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

Zubereitung

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