

Grießpudding

Anzahl: 4 Personen
Gattung: Süßspeise,
Milchprodukte



- | | | | |
|-----|---|--------|---------------------|
| 1 | Teel. gestr. Backpulver | 1 | Prise Salz |
| | Süßstoff, flüssiger entspr. 50 g Zucker | | Kakaopulver |
| 2 | Essl. Puddingpulver | 2 | Banane(n) |
| 2 | Essl. Grieß, (Weichweizengrieß) | 530 ml | Milch, fettarm |
| 1/2 | Flasche Buttersvanille-Aroma | 1 | Pack. Vanillezucker |
| 1 | Prise Zimt | | |

Am Vortag Bananen schälen, in Scheiben schneiden, in einen Gefrierbeutel packen und einfrieren.

100 ml Milch mit Puddingpulver, Süßstoff, Aroma, Salz und Grieß verrühren. 400ml Milch in einem großen Topf aufkochen, von der Herdplatte nehmen, die Puddingmilch einrühren und nochmals unter rühren aufkochen. Backpulver hineinkippen, in ein eiskaltes Wasserbad (Spülbecken) stellen und mind. 5 Min. auf höchster Stufe mixen (bitte durchhalten- es lohnt sich)

Bananen aus dem Tiefkühler holen, mit restlicher Milch und Vanillezucker überschütten und mit dem Stabmixer pürieren.

Aus dem Grieß mit einem Esslöffel Nockerl ausstechen, auf einen Teller setzen, mit Bananensauce anrichten und mit Zimtkakao bestreuen.

: Quelle: Kajas Backwaren
: Kalorien/Joule pro Person: 32 kcal
: Fett: 4803 mg
: Kohlenhydrate, resorbierbare: 39991 mg
: Eiweiss (Protein): 5462 mg