GRIESSBREI MIT ZIMT UND ERDBEEREN

Zutaten für 6 Portionen

165 g	Weichweizengrieß
1,5 l	Vollmilch
120 g	Zucker
2 Prisen	Salz
750 g	Erdbeeren
9 EL	Zimt

Zubereitung

Die Milch in einen Topf geben und den Grieß unter ständigem Rühren zufügen. Zimt, Zucker und Salz unterrühren. Alles langsam erhitzen und gelegentlich umrühren. Den Topf vom Herd nehmen, sobald der Brei einzudicken beginnt. Den noch warmen Brei direkt auf vier Müsli-Schüsseln verteilen und zusammen mit geschnittenen Erdbeeren servieren.

TIPP

Rotes Beerenobst ist reich an Eisen und enthält eine große Portion Vitamin C. Lass Dein Kind die Auswahl am Obstregal treffen: Auch Himbeeren, Brombeeren oder Heidelbeeren liefern eine Extraportion Eisen fürs Frühstück. Ältere Kinder können außerdem beim Schnippeln helfen – da schmeckt es gleich doppelt so gut.

Nährwertangaben pro Portion
232 kcal, 4,8 g EW, 1,3 g F, 48 g KH, 0 BE