

Grießschaum

Das Rezept von dem Grießschaum ist schnell zubereitet und zudem kalorienarm. Perfekt als Dessert, wenn man etwas auf die Linie achten möchte.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 2,3 h



Zutaten

250 ml	Milch (1,5% Fett)
2 EL	Hartweizengrieß (gehäuft)
Nach Belieben	Süßstoff (flüssig)
0.5 TL	Backpulver

Zubereitung

1. Für den Grießschaum die Milch beliebig, mit dem Süßstoff süßen und zum Kochen bringen.
2. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und den Grieß, unter ständigem Rühren hinzufügen.
3. Nun den Topf wieder auf die heiße Herdplatte stellen und unter Rühren, ca.1 Minute aufkochen lassen.
4. Jetzt den Topf vom Herd nehmen und das Backpulver unter die heiße Masse rühren. Dann die Masse mit einem Mixer ca. 7-10 Minuten (auf höchster Stufe) aufschlagen.
5. Zum Schluss den Grießschaum auf zwei Dessertgläser oder ähnliches aufteilen und ca. 2

Stunden kühl stellen.

Tipp

Den Grießschaum kann man zusätzlich noch mit ein paar Früchten, oder Kompott servieren.