

Maisbrei



Für den Maisbrei 1,5 Tassen **Wasser** und 1 Tasse **Hafermilch** mit einer Prise **Salz** und einem halben TL **Kardamom** zum Kochen bringen und dann 1/2 Tasse **Maisgrieß (Polenta)** langsam unter Rühren mit einem Schneebesen hinzufügen, kurz aufwallen lassen und mit einem Deckel zum Quellen zur Seite stellen. Wer mag, kann gerne **Zucker** oder Marmelade zum Süßen und **Vanille** drunterrühren. Sehr geschmackvoll ist der Brei, wenn er mit einer (oder 1/2) klein geschnittenen **Mango** verfeinert wird und mit **Obst, Nüssen**, Samen oder Kokosflocken dekoriert wird. Wer mag, kann auch beim Kochen schon **Trockenfrüchte** dazugeben.

Wir haben das Verhältnis 1:5 gewählt, weil wir den Brei nicht zu fest wollen. Das ist natürlich Geschmackssache – ebenso das Verhältnis Wasser und Hafermilch. Wer es gerne üppiger hat, kann natürlich die ganze Flüssigkeitsmenge Hafermilch nehmen.

TIPP:

Funktioniert natürlich auch mit Weizen- oder Dinkelgrieß!

Share this: