

## Frisch-Fruchtiges für den „süßen Zahn“

*Nicht nur Kinder lieben Brei und Grütze*

Getreide, zu dem auch Reis zählt, eignet sich hervorragend als Grundlage für süßen Brei. Mit Fruchtkompott oder frischen Früchten angerichtet, schmecken die Süßspeisen als Dessert und als kleiner Imbiss.

### Milchreisgratiné

**Zutaten (für 2 Portionen):** 100 g Milchreis, 1 Vanilleschote, 800 ml Milch, 50 g Butter, 25 g Zucker, 1 Prise Salz, 2 EL Mandelblättchen, Butterflöckchen, Zimtucker.

**Zubereitung:** Reis abspülen. Vanillestange aufschneiden, auskratzen. Milch, Vanillemark, Butter, Zucker und Salz aufkochen. Reis einstreuen. Hitze sofort klein drehen. Ständig rühren, Reis ausquellen lassen, bei Bedarf Milch angießen. Reis auf feuerfesten Tellern anrichten, Mandeln auf Reis geben, mit Butterflocken und Zimtucker bestreuen, unter Backofengrill gratinieren. Dazu Apfelkompott reichen.

### Fruchtiger Grießbrei

**Zutaten (für 2 – 3 Personen):** Spieße: 1 kg frisches Obst (zum Beispiel Erdbeere, Aprikose, Ananas, Banane, Mango), 100 g Grieß, 2 EL Zimtucker, etwas



**Früchte der Saison auf Getreide schmecken Alt und Jung.**

Foto: picture-alliance//dpa/Stockfood

Weinbrand mit etwas Grand Marnier gemischt, 50 g Butter. Grießbrei: 500 ml Milch, Mark von 1 Vanilleschote, 50 g Grieß, 45 g Zucker, 20 g Butter, 1 Eigelb, 100 ml Himbeersoße.

**Zubereitung:** Früchte bei Bedarf schälen und mundgerecht schneiden. Auf Holzspieße stecken. In Grieß wenden, in etwas Butter leicht anbraten. Mit leicht erwärmtem Marnier-Cognac-Mix übergießen, flambieren. Mit Zimtucker bestreuen, in der Pfanne glasieren. Milch mit Vanillemark erhitzen, Grieß einrieseln lassen, weiterrühren, rund 3 min dicklich kochen. Vom Herd nehmen, Zucker, Butter und Eigelb einrühren, mit Fruchtspießen auf Tellern anrichten, mit Himbeersoße garnieren.

### Sahniger Hirsebrei

**Zutaten (für 3 Personen):** 250 g Hirse, 500 ml Wasser, 250 ml Sahne, 2 EL Zucker, 1 Vanilleschote, Beerenkompott.

**Zubereitung:** Hirse heiß abwaschen, in Wasser rund 15 min kochen. Topf vom Feuer nehmen. Vanilleschote aufschneiden, Mark auskratzen. Mark, Sahne und Zucker unter Hirse ziehen. Hirse in zugedektem Topf ausquellen lassen. Erkaltenen Brei mit Kompott auf Tellern anrichten.

### Reiscreme mit Heidelbeeren

**Zutaten (für 4 Portionen):** 500 ml Milch, Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone, 4 EL Zucker, 1 Vanilleschote, 200 g Rundkornreis, 250 g Heidelbeeren, 125 ml Schlagsahne, 30 g Butter, Minzblätter.

**Zubereitung:** Milch mit Zitronenschale, 2 EL Zucker und aufgeschlitzter Vanilleschote aufkochen. Reis zugeben, bei kleiner Flamme unter gelegentlichem Rühren 20 – 25 min ausquellen lassen. Vanilleschote und Zitronenschale herausnehmen und den Reis kalt stellen. 4 EL Heidelbeeren verwahren, restliche Beeren mit 1 EL Zucker pürieren. Sahne steif schlagen, unter kalten Reis ziehen. Reiscreme abwechselnd mit Beerenmus in Gläser schichten. Übrige Beeren in restlichem Zucker wälzen. Butter leicht bräunen, mit Beeren auf Reis anrichten, mit Minze dekorieren.

### Pflümli-Hafergrütze

**Zutaten (für 2 Personen):** 400 ml Wasser, 10 EL Haferflocken, Schale von 1 unbehandelten Zitrone, 4 eingeweichte Backpflaumen, 1/2 Handvoll weiße kernlose Trauben, 8 EL Sahne, Pflaumenkompott.

**Zubereitung:** Wasser mit Zitronenschale aufkochen. Haferflocken bei leichter Hitze darin ausquellen lassen. Geschnittene Backpflaumen und Trauben zugeben, in Schalen anrichten. Mit Sahne übergießen. Pflaumenkompott dazu reichen.