

Grießauflauf

Ihr braucht für 4 kleine Schalen

- 50 Gramm Weichweizengrieß
- 30 Gramm Zucker
- 3 Esslöffel Mehl
- 150 Gramm Quark/Joghurt
- 100 Milliliter Milch
- eine Handvoll Himbeeren oder Erdbeeren
- Eine Schüssel, einen Löffel und vier kleine Auflaufförmchen



1. Zuerst gebt ihr die 50 Gramm Weichweizengrieß und die 30 Gramm Zucker in die Schüssel.



2. Dann gebt ihr die 100 Milliliter Milch und 150 Gramm Quark oder Joghurt dazu.





3. Dann kommen noch 3 Esslöffel Mehl hinzu.

4. Das ganze vermischt ihr mit dem Löffel gut! Es sollte dann etwa so aussehen wie auf dem Bild.



5. Dann verteilt ihr die Masse gleichmäßig auf die Auflaufformen.



6. Nun wascht ihr eure Beeren ab und verteilt sie in die Förmchen. Dann mischt ihr sie mit dem Löffel etwas unter.



7. Dann holt ihr eure Mama oder euren Papa hinzu und backt den Auflauf. Dafür kommen die Förmchen bei 160 Grad Celsius etwa 20 Minuten in den Backofen. Vorsicht wenn ihr sie rausholt! Sie sind sehr heiß.



Guten Appetit!

Wusstet ihr schon?

...dass Himbeeren sowohl Phosphor und Kalzium für unsere Knochen enthalten als auch Magnesium für unsere Muskeln? Sie sind prima für unsere Gesundheit.

...Weichweizengrieß sehr Ballaststoffreich ist? Dadurch hält er uns lange satt und fördert unsere Verdauung

