



Proteinreicher Grießbrei mit Banane

Cremiger Grießbrei mit Magerquark statt der klassischen reinen Milch-Variante - sättigend und proteinreich für den Start in den Tag oder als Abend-Hauptmahlzeit.

326

kcal

17.4 g

Protein

47.8 g

Kohlenhydrate

7.6 g

Fett

15 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Milch/Laktose

Zutaten

60 g Grieß

400 ml Milch

100 g Magerquark

1 Stk. Banane

2 g Zimt

Zubereitung

1. Milch in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen.
2. Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen, damit keine Klümpchen entstehen.
3. Bei niedriger Hitze ca. 3-5 Minuten quellen lassen, dabeiiterrühren.
4. Vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen, dann Magerquark unterrühren.
5. Banane in Scheiben schneiden, mit Zimt darüber verteilen.