

## Grießbrei



*vegetarisch*

*stillfreundlich*

*kleinkindtauglich*

## Ein Klassiker für viele Lebenslagen

### Grießbrei einfach selber machen - Omas klassisches Grundrezept mit vielen Variationsideen

Wenn ich meine Kinder nach ihre Lieblingsgerichten frage, wird er in einem Satz mit Milchreis und [Eierkuchen](#) genannt und auch bei mir weckt das Kinderrezept "Grießbrei" hyggelige Kindheitsgefühle.

In der Beikosteinführung zählte er lange Zeit zum Abendbrei Nummer 1 bei uns und so hat er meine Kinder ganz sicher geprägt. Viel Spaß hat mir immer das Gestalten lustiger Obstgesichter gemacht, die [Grießbrei für Baby und Kleinkind](#) auch ganz ohne Zucker zu einem Lieblingsessen machen.

Grießbrei nach Omas Rezept ist einfach ein Klassiker und ein Muss unter den süßen Hauptgerichten. Dabei ist er nicht nur bei Kindern, sondern auch bei großen Naschkatzen beliebt. Als Brei eignet er sich ideal nach Zahn-OPs wie gezogenen Weisheitszähnen und als Schonkost für empfindliche Mägen.

### Grießbrei schnell und einfach selber kochen

Ich liebe den Grießbrei, weil er im Gegensatz zum Milchreis so **schnell gekocht** ist. Außerdem ist er ganz einfach, denn für das Grundrezept brauchst du **nur 2 Zutaten: Milch und Grieß**.

Oma kocht den Brei mit Eiern, das macht ihn cremiger und sorgt für extra Proteine. Du kannst ihn aber auch ohne Ei zubereiten, das tut dem Geschmack keinen wesentlichen Abbruch.

## Welcher Grieß eignet sich für Grießbrei?

Grieß sind Teilstückchen des Getreidekorn. Üblicherweise handelt es sich dabei um Weizen, wobei in den letzten Jahren auch zunehmend Dinkelgrieß Einzug in die Küche hält.

Grundsätzliche wird zwischen Hartweizengrieß und Weichweizengrieß unterschieden.

- Hartweizengrieß wird in der Regel für Nudelteig, Aufläufe, Knödel und Klöße genutzt.
- Weichweizengrieß ist hingegen ideal für süßen Brei wie unseren Grießbrei, zum Backen süßer Kuchen, für Pudding und Suppen.

Eng verwandt mit Weizengrieß ist der Maisgrieß, der meist für herz hafte Speisen wie [Polenta](#) verwendet wird.

## So hast du immer das ideale Verhältnis parat - Faustregel für 1 Person

Eine Portion Grießbrei besteht aus etwa 300 ml Milch. Wie viel Grieß du dafür brauchst, kannst du dir ganz einfach merken: Man rechnet **1 gestrichenen Esslöffel Grieß auf 100 ml Milch** oder 1 normale Kaffeetasse auf einen Liter. Omas Grießbrei Grundrezept

### Zutaten für 3 Portionen:

- 1 Liter Milch
- 10 EL Grieß
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 EL Butter
- optional: 1 Ei

<b>Arbeitszeit:</b>	ca. 5 Minuten
<b>Kochzeit/Backzeit:</b>	ca. 5 Minuten
<b>Gesamtzeit aktiv:</b>	ca. 10 Minuten



## So machst du Grießbrei selber

1. Gib die Milch mit dem Zucker und einer Prise Salz in einen Topf und bringe sie zum Kochen.
2. Rühre den Grießbrei ein und lasse ihn kurz aufkochen.
3. Schalte die Hitze dann ab und lasse ihn quellen. Rühre die Butter unter.
4. Trenne das Ei. Rühre das Eigelb unter den Brei. Schlage das Eiweiß steif und hebe es ebenfalls unter. Ist dein Grießbrei zu fest, so gib noch etwas Milch hinzu.
5. Verteile ihn auf Teller und serviere ihn mit den Toppings deiner Wahl.

## Unsere Empfehlung für Dich:

### MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

## Grießbrei Variationsideen

- Koche die Milch mit etwas Zitronenabrieb auf.
- Würze den Grießbrei mit gemahlener Vanille oder Zimt.
- Serviere den Grießbrei mit [Erdbeersauce](#) oder frischen Erdbeeren - ein Muss im

Frühsommer.

- Klassisch nach Großmutter's Art wird der Grießbrei mit brauner Butter, Zucker und Zimt serviert.
- Bunte Obstgesichter machen gute Laune auf dem Teller.
- Apfelmark oder Apfelmus sind ein tolles Topping, wenn du den Grießbrei zuckerfrei servieren möchtest.
- Serviere den Grießbrei mit Kirschen oder Roter Grütze.
- [Schoko-Grießbrei](#) erhältst du durch Zugabe von ungesüßtem Backkakao.

Sollte dir mal etwas vom Grießbrei übrig bleiben, so kannst du die Reste wunderbar in [Grießschnitten](#) verwandeln.