

Grießbrei



Märchenhaft lecker für Groß und Klein:
Der süße Brei aus Grieß und Milch tut nicht nur an kalten Tagen gut.

ganzjährig



Enthält Gluten (Grieß), Milch/Laktose (Vollmilch)



Kosten pro Kind: bis 1 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Liter Vollmilch
- 2 Prisen Salz
- etwas Honig nach Geschmack
- 250 g Vollkorn Grieß (Weizen oder Dinkel)

Küchenwerkzeug

- feine Küchenreibe
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Saftpresse
- großer Topf mit Deckel
- Schneebesen
- Messbecher
- Küchenwaage
- 2 große Löffel

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- ½ unbehandelte Zitrone
- 800 ml Vollmilch
- 1 Prise Salz
- etwas Honig nach Geschmack
- 100 g Vollkorn Grieß (Weizen oder Dinkel)

(Saisonale) Alternativen

Zum Grießbrei passt frisches Obst der Saison oder Kompott.

Frühling: Rhabarber

Sommer: Beeren oder Kirschen

Herbst: Pflaumen oder Äpfel

Auch lecker: Orange statt Zitrone

1 Die Zitrone abspülen und abtrocknen. Die gelbe Schale mit der Küchenreibe fein abreiben und in einen großen Topf geben. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und zur Seite stellen.

2 Die Milch in den Topf geben und mit dem Salz und der Zitronenschale langsam aufkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

3 Sobald die Milch kocht, den Topf von der Herdplatte nehmen, den Grieß langsam einstreuen und mit dem Schneebesen kräftig unterrühren. Für weitere 2–3 Minuten auf niedriger Stufe unter Rühren köcheln lassen.

4 Den Grießbrei abdecken und auf der ausgeschalteten Herdplatte 10–15 Minuten quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

5 Den Grießbrei mit Zitronensaft und Honig abschmecken. Auf Schälchen verteilen und vor dem Servieren abkühlen lassen.

Tipps & Tricks

Auf Wunsch zusätzlich mit Zimt und Vanille oder gemahlenden Nüssen verfeinern. Soll der Grießbrei später gestürzt werden, mit etwas weniger Milch kochen und den heißen Brei in eine kalt ausgespülte Form füllen. Mit geschlagener Sahne vermischt, wird kalter Grießbrei besonders locker und lässt sich im Wechsel mit Früchten dekorativ anrichten.

Zum Reiben der Schale eignet sich eine feine Reibe ohne spitze Zacken. Zeigen Sie den Kindern, dass man die Zitrone Stück für Stück weiter drehen muss, um nur das Gelbe abzureiben.

Achtung: Milch kocht schnell über! Bleiben Sie die ganze Zeit beim Herd. Nehmen Sie gegen Ende der Kochzeit den Deckel ab und lassen Sie die Kinder beobachten, wie die Milch aufsteigt.

Beim Einrühren vom Grieß können mehrere Kinderpaare beteiligt werden. Ein Kind rührt und ein anderes streut langsam den Grieß ein. Nach 1–2 EL Grieß wird abgewechselt.

Sprechen Sie mit den Kindern über ihre Beobachtungen während des Wartens. Was passiert, während der Grießbrei quillt? Welche Veränderungen fallen den Kindern auf?

Das Abschmecken übernehmen alle gemeinsam. Mit Hilfe eines großen Löffels lässt sich der heiße Grießbrei sicher vom Servierlöffel ins Schälchen schieben.



Grieß ist ein Mahlprodukt aus Getreide. Seine Korngröße liegt zwischen Mehl und Schrot. Couscous ist ein spezieller Hartweizengrieß, der zu Kügelchen geformt und in Dampf vorgegart ist. Aus Mais wird Grieß für Polenta gemacht.