

Wichtiger Hinweis: Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet



Dinkelgriess-Pudding im Glas

Ohne Kuhmilch, ohne Weizen und ohne Haushaltszucker

5 dl Reisdrink
1 Prise Salz
Eine Prise bis ¼ TL Vanille (je nach Geschmack)
5 Tropfen Stevia
1 TL Rapsöl
1 TL Reissirup

100 g Dinkelgriess

Zubereitung

Kochen Sie alle Zutaten bis und mit Reissirup auf. Schalten Sie die Platte aus. Streuen Sie nun langsam unter stetem Rühren mit dem Schwingbesen den Dinkelgriess dazu. Lassen Sie den Griessbrei mit Deckel auf ausgeschalteter Platte 10 Minuten quellen. Rühren Sie den Griessbrei ab und zu mit dem Schwingbesen auf und achten Sie darauf, dass sich keine Klümpchen gebildet haben.

Danach können Sie den Griessbrei mit einem Schöpflöffel in die Weckgläser einfüllen, etwas abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.

Je nach Verträglichkeit kann man den kalten Dinkelgriess-Pudding mit 1 TL Fruchtmus (Rezept auf der Webseite) oder kleinen Bananen-Rädchen geniessen. Aber er schmeckt auch ohne Beilage super.

Es ergibt 4 kleine Weckgläser à 160 ml.