



Süßer Kokos-Maisgries

Zutaten für 4 Personen:

1 1/4 l Vollmilch (kann auch zur Hälfte durch Wasser ersetzt werden)
200 g Polenta (Maisgries)
2 EL Kokosflocken
Obst nach Belieben, z.B. Kirschen, Aprikosen, Birnen, Äpfel o.a.
2 EL Mandeln, gemahlen oder gehackt
1 EL Honig
1 EL Kokosflocken
nach Belieben 1 Becher Sahne

Zubereitung:

Milch mit dem Honig erhitzen. Sobald sie anfängt zu kochen, Maisgries und Kokosflocken mit einem Schneebesen einrühren. Auf kleiner Flamme so lange rühren, bis eine breiige Masse entsteht. Topf vom Herd nehmen und an einem warmen Ort (z.B. neben dem Herd) quellen lassen. Inzwischen das Obst waschen, entkernen und klein schneiden. Die gehackten/gemahlenen Mandeln unter den Maisbrei rühren. Nach Belieben zum Verfeinern einen Becher Sahne unterrühren. Brei in tiefe Teller geben und mit dem Obst und den Kokosflocken anrichten.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Gutes Gelingen wünscht Ihnen

Ihr Klostergut Neresheim

Familie Streif, Tel.: 07326/85144 oder 85145 oder 963221