



Maisgriessbrei

glutenfrei & vegan



2 Portionen



Ca. 10 Min.

ZUTATEN

- 1/2 TL Rapskernöl
- 6 EL Maisgrieß
- 1 Msp. Vanille
- 500 ml glutenfreier Haferdrink oder Alternative
- 1 EL Ahornsirup
- Zitronensaft
- 1 Handvoll Obst nach Wahl
- 1 Handvoll Nüsse nach Wahl
- 1 Klecks (veganer) Vanillejoghurt

TIPP



Wellness für zu Hause - selbstgemachtes Duschpeeling:

2 EL Olivenöl, 1 EL Magerquark oder Sojaquark und den Inhalt von 1-2 Teebeuteln Schwarztee gut miteinander vermischen. Das Peeling ist bereit.

Unter der Dusche nach dem Abseifen den Körper (nicht das Gesicht) mit dem Peeling peelen. Das Peeling danach mit warmem Wasser abwaschen. Keine Seife verwenden. Die Haut ist samtig weich und braucht auch keine Körperlotion oder eine Körpercreme mehr.

Das Olivenöl nährt die Haut durch seine Fette. Der Quark gibt Feuchtigkeit. Der Schwarztee gibt der Haut einen Koffeinkick und wirkt als Peeling. Möchtest Du Deine Haut beruhigen, dann nimm Kamillentee. Möchtest Du einen Frischekick im Sommer, dann nimm Minztee.

Hinweis: Das Olivenöl kann mit der Zeit den Abfluss verstopfen. Am besten nach dem Peeling eine Kanne kochendes Wasser in den Abfluss schütten.

ZUBEREITUNG

1. Obst nach Wahl in mundgerechte Portionen schneiden, etwas Zitrone darauf verteilen, damit das Obst nicht braun wird und zur Seite stellen
2. 1/2 TL Öl in einer Pfanne erhitzen
3. 6 EL Maisgrieß und Vanille (alternativ Zimt) in den Topf geben und kurz anrösten. Dabei umrühren
4. 500 ml Haferdrink oder Alternative hinzugeben. Bei mittlerer Hitze kochen und gelegentlich umrühren, bis ein brei entsteht
5. Den Ahornsirup unterrühren
6. Den Grießbrei auf zwei Teller aufteilen
7. Mit dem Obst, den Nüssen und dem Vanillejoghurt anrichten