



GRIEßSCHMARREN MIT HEIDELBEEREN

VORBEREITUNGSZEIT	10 Minuten
KOCHZEIT	1,10 Stunde
SCHWIERIGKEITSGRAD	Leicht



ZUTATEN VATA

150 g Butter
80 g Sharkara Zucker
250 g Weizengrieß
400 ml Hafermilch
300 ml Wasser
6 Stk. Datteln geschnitten
1 Prise Steinsalz
1 MSP Vanille gemahlen
1 MSP Kardamom gemahlen
¼ TL Zimt gemahlen
2 Tasse Heidelbeeren als Kompott
Dattelsirup nach Bedarf

ZUTATEN PITTA

150 g Butter
80 g Sharkara Zucker
250 g Dinkelgrieß
400 ml Hafermilch
300 ml Wasser
6 Stk. Datteln geschnitten
1 Prise Steinsalz
1 MSP Vanille gemahlen
1 MSP Kardamom gemahlen
2 Tasse Heidelbeeren
Dattelsirup nach Bedarf

ZUTATEN KAPHA

150 g Butter
50 g Sharkara Zucker
250 g Weizengrieß
400 ml Hafermilch
300 ml Wasser
1 EL Rosinen
1 Prise Steinsalz
1 MPS Kardamom gemahlen
¼ TL Ingwer
¼ TL Zimt gemahlen
2 Tasse Heidelbeeren

ZUBEREITUNG

1. Butter in einer Pfanne schmelzen, Sharkara Zucker und Grieß darin anrösten.
2. Hafermilch, Wasser, Trockenfrüchte und Gewürze gemeinsam aufkochen.
3. Die Masse in die Pfanne einrühren und aufkochen.
4. Auflaufform mit Ghee einfetten, befüllen und im Rohr bei 180° ca. 1 Stunde goldbraun backen.
5. Servieren mit Heidelbeeren oder Früchten der Saison und mit Dattelsirup garnieren.

TIPP

Mit Obers oder Vanilleeis verfeinern.