



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Grießbrei ohne Öl/Fett

Yağsız İrmik Helvası



2 Gläser Grießmehl
4 Gläser Milch
3 Gläser Puderzucker
1 Pkg Vanille
1 Teeglas Mandeln

- # Grießmehl und geschälte Mandeln in einen Topf geben und den Herd auf niedrige Heizstufe schalten.
- # Ab und an umrühren und ca. eine halbe Stunde anbraten.
- # Auf diese Grießmehl-Mandelmischung gekochte Milch hinzugeben, Herd ausschalten und den Deckel schließen.
- # 10 Minuten mit geschlossenem Deckel ruhen lassen und ohne umrühren die Milch aufsaugen lassen.
- # Nach dieser Zeit den Deckel öffnen und 2 ½ Gläser Puderzucker und Vanille hinzugeben und gut unterrühren.
- # Den Deckel wieder schließen und weitere 5-10 Minuten ziehen lassen.
- # Auf Servierteller herausnehmen und mit dem Restpuderzucker bestreuen.
- # Servieren.

Tipp: Grießhelva ohne ÖL kann ein wenig klebriger sein wie Grießhelva mit Öl.