

Mein Tipp... in der Sommerzeit

Weizenschrotflammerie für 4 Personen



Zutatenliste:

100 g	feines Weizenvollkornschrot
400 ml	Milch
	Mark von ½ Vanilleschote
2	Eier
	Zimt
	etwas abgeriebene unbehandelte Zitronenschale
2 EL	Honig
4 EL	Himbeeren
	einige Blättchen Zitronenmelisse

Zubereitung:

1. Das Weizenvollkornsrot mit der Milch mischen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Sobald das Mehl anfängt zu binden, den Topf vom Herd nehmen.
2. Die Eier trennen, die Eigelbe, das Vanillemark, etwas Zimt und Zitronenschale zum Schrotbrei geben.
3. Die Eiweiße steif schlagen, zum Schluss mit dem Honig süßen, unter die Masse heben und den Flammerie in Glasschälchen füllen.
4. Den Flammerie mit den gewaschenen Himbeeren und der Zitronenmelisse garnieren. Vor dem Servieren noch mal kühl stellen.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit mit dieser köstlichen Nachspeise. Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater