



ZENTRUM FÜR
AMBULANTE REHABILITATION
HERZ & KREISLAUF DRESDEN

Polenta mit Früchten

- 4 Personen -

Zutaten:

½ L Milch

2 EL Weintrauben

4 Walnüsse frisch geknackt und zerkleinert

125 g Polenta (Maisgrieß)

½ TL Zimt

1 Prise Nelkenpulver

Süßstoff

Zubereitung:

Die Milch aufkochen lassen, dann von der Herdplatte nehmen und den Maisgrieß mit dem Schneebesen einrühren · nochmals auf die Platte stellen und unter Rühren ein- bis zweimal aufwallen lassen · die restlichen Zutaten unterheben und mit Süßstoff abschmecken · den Grieß in kalt ausgespülte Formen geben und etwa 30 Minuten kühl stellen

Nährwertangaben:

1 Portion = 225kcal, , 4g Ballast., 6mg Chol.

3 KHE