

Grießpudding mit Pflaumenkompott und Hafer-Honig-Crunch



Zutaten:

für den Grießbrei:

- 50 g Weichweizengrieß
- 500 ml Milch
- 125 g Sahne
- 50 g Zucker
- kräftiges Meersalz
- abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

für das Pflaumenkompott:

- 500 g Pflaumen (entsteint und geviertelt)
- 400 ml Wasser
- 100 ml kaltes Wasser
- 1 TL gemahlener Zimt
- 2 EL Zucker
- 1 EL Speisestärke

für das Hafer-Honig-Crunch:

- 2 Tassen großblättrige Haferflocken
- 5 EL Kokosöl
- 2 EL milden, flüssigen Honig (z. B. Akazie)
- 1 Prise Meersalz

Zubereitung:

- ① Alle Zutaten für das Hafer-Honig-Crunch in einer Schüssel gut vermischen und in eine ofenfeste Form geben. Im vorgeheizten Backofen bei 160° Ober- und Unterhitze ca. 40 Minuten backen, bis es eine leichte Farbe angenommen hat. Wichtig: regelmäßig wenden! Wenn das Topping knusprig braun ist, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- ② Während das Hafer-Honig-Crunch bäckt, ist Zeit, das Pflaumenkompott zuzubereiten. Zuerst die Pflaumen waschen, entsteinen und kleinschneiden. Danach mit Wasser, Zucker und Zimt aufkochen und auf kleiner Flamme ziehen lassen, bis die Pflaumen zerfallen. Die Speisestärke in kaltem Wasser anrühren und unter kräftigem Rühren in das kochende Kompott geben bis es bindet. Das Kompott abkühlen lassen.
- ③ Nun geht's an den Grießbrei: Milch, Sahne, Zucker, Salz und abgeriebene Zitronenschale verrühren und zum Kochen bringen. Den Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen, einmal aufkochen und dann 5 Minuten bei geringer Hitze ausquellen lassen.
- ④ In verschiedene Gefäße füllen. Die dürfen ruhig ganz unterschiedlich aussehen. Schließlich geht es um ein Garten-Party-Dessert. Es eignen sich Marmeladen- oder Honiggläser, Saftgläser oder auch Schüsseln.
- ⑤ Zuerst den Grießbrei auf die Gläser aufteilen und kalt werden lassen. Dann das Pflaumenkompott darübergeben und ebenfalls auskühlen lassen. Kurz vor dem Servieren mit dem Crunch bestreuen und nach Wunsch mit Minze oder essbaren Blüten garnieren.



Anja Hesse-Grunert
Bloggerin, PR-Spezialistin, Journalistin
aus Leipzig

