

## **GRIEßFLAMMERIE**

### **Zutaten:**

1 / 4 l Milch  
40 g Weizengrieß  
5 Tropfen Stevia „Fluid“  
2 Blatt Gelatine  
etwas abgeriebene Zitronenschale  
1 Prise Salz

### **Zubereitung Flammerie:**

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, Milch, Stevia-Fluid, Salz und Zitronenschale aufkochen, unter ständigem Rühren Grieß einrieseln. Bei geringer Hitze ca. 4 Minuten köcheln. Die Masse in einen Schneekessel umfüllen, dabei rühren. Gelatine auflösen und unter die Grießmasse rühren, kurz vor dem Anstocken das geschlagene Obers unterheben. Die Masse in Förmchen füllen und ca. 4 Stunden kalt stellen.

### **Aprikosen-oder Zwetschkenröster:**

Früchte entkernen mit etwas Wasser Zimtstange 2 Nelken und Zitronensaft aufkochen und ca. 2 Teelöffel Stevia „Dulce“ (braun) dazugeben. Das Ganze dann 2 bis 3 Minuten köcheln lassen und über die Flammerie gießen.

Sehr gut ist auch erwärmtes Johannisbeere Gelee.

Guten Appetit