



GRIESSWÄHE SÜSS

ZUTATEN

Silikonform oder Springform

1 reife Banane

2 Äpfel (M)

400g Magerquark

3 Eier (M)

50 g Mineralwasser mit Kohlensäure

60 g Hartweizengriess

1 EL Zucker (optional!)

100-150 g Himbeeren (frisch oder
aufgetaut)

ZUBEREITUNG

- Äpfel entkernen und geviertelt mit der Banane in den Mixtopf geben. Alles 5 Sek/Stufe 5 zerkleinern.
- Restliche Zutaten bis auf die Himbeeren zugeben und 30 Sek/ Stufe 4 mischen.
- Alles in eine runde Silikonform oder eine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform geben. Himbeeren auf der Masse verteilen und kurz unterrühren. Für 45 Min bei 180°C backen.

Tipp

- Diese Griesswähe lässt sich super mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren. Einfach auf einen Teller legen und mit Klarsichtfolie abdecken.
- Zum z'Morgen oder als Verpflegung zwischen durch geniessen.

Genussmix.ch