



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Grießbrei – glutenfrei & ohne Industriezucker

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 30 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 3

Kalorien p.P.: 336 kcal

Zutaten

150 g Reis

500 ml Wasser

100 ml Sahne oder Kokosmilch

2 Esslöffel Honig oder Ahornsirup

1 Prise(n) Salz, naturbelassen

1 Teelöffel Vanillepulver

1 Teelöffel Vanilleextrakt, optional

Zubereitung

1.

Für eine besonders gute Verfügbarkeit der Nährstoffe und den Abbau von Antinährstoffen und Toxinen den Reis optional so vorbehandeln, wie in den Variationen beschrieben.

2.

Dann den Reis in einer Küchenmaschine, Mühle oder einem Hochleistungsmixer zur gewünschten Kontur mahlen. Ich bevorzuge einen mittleren Mahlgrad, mit der typischen „grobe“ Struktur von Grieß.

3.

Den Reis in der Küchenmaschine lassen oder in einen Topf geben und mit dem Wasser und der Sahne aufgießen.

4.

Alle weiteren Zutaten, d. h. den Honig, das Salz und die Vanille (oder weitere Gewürze) ebenfalls dazu geben.

5.

Bei einer Zubereitung im Topf: unter Rühren aufkochen lassen und dann auf niedriger Stufe unter regelmäßigem rühren 20–25 Minuten leicht köcheln lassen.

Bei einer Zubereitung in der Küchenmaschine: Maschine auf 90 Grad und Stufe 3, sowie eine Zeit von 20 bis 25 Minuten einstellen und laufen lassen.

6.

Nach der Kochzeit, je nach Reissorte und Vorbehandlung, den Garpunkt des Grießes testen und gegebenenfalls nochmal weiter köcheln lassen.

7.

Portionsweise in Schüsseln oder Gläser geben, nach Belieben toppen und warm oder kalt servieren.

8.

In warmen Zustand wirkt der Grießbrei eher noch flüssig bis zähflüssig, zieht aber mit dem abkühlen nochmal nach und wird dann, spätestens im Kühlschrank, fest.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Reis ist die Basis dieses glutenfreien Grießbreis, und die Wahl des richtigen Reises sowie dessen Vorbereitung spielen eine entscheidende Rolle für das Endergebnis. Für einen besonders schmackhaften und schadstoffarmen Grießbrei empfiehlt sich der Kauf von Bio-Reis aus europäischem Anbau, etwa aus

Italien, Spanien oder Frankreich.

Für eine besonders gute **Verfügbarkeit der Nährstoffe** und den Abbau von Antinährstoffen und Toxinen, wie z. B. Arsen, sollte der Reis vor der Zubereitung gründlich gewaschen und dann für mindestens 6 bis 12 Stunden – idealerweise über Nacht oder sogar bis zu 48 Stunden – eingeweicht werden. Für das **Einweichen** eignen sich verschiedene Zusätze wie ein Schuss Molke, Apfelessig oder eine Prise Salz zum **Ansäuern**. Wichtig dabei ist, das Wasser zu wechseln, wenn der Reis länger als 24 Stunden zieht, um ein Gären zu verhindern.

Nach dem Einweichen sollte der Reis nochmals gründlich gespült und anschließend, mit einem Küchentuch, gut abgetrocknet werden. Für die Zubereitung in der Küchenmaschine oder zum Kochen im Ganzen kann der Reis direkt verwendet werden. Für eine noch intensivere Geschmacksentwicklung und eine Reduzierung der Restfeuchtigkeit, z.B. für ein Mahlen in der Mühle oder einem Mixer, kann der Reis im Ofen oder im Dörrgerät bei etwa 40-50 Grad getrocknet werden. Alternativ kann er auch in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten geröstet werden. Der getrocknete oder geröstete, abgekühlte Reis lässt sich bei Bedarf auch mehrere Monate in einem luftdichten Behälter aufbewahren – dabei unbedingt darauf achten, dass der Reis wirklich vollständig trocken ist, um Schimmelbildung zu vermeiden.

Für die **Zubereitung** des Grießbrei gibt es viele kreative Variationen:

Wer es **vegan** bevorzugt, kann den Grießbrei mit Kokosmilch und Ahornsirup zubereiten.

Für eine besonders **darmfreundliche Variante** bietet sich die Verwendung von fermentierter Sahne, Sahnekefir oder selbstgemachtem Joghurt an.

Geschmacklich lässt sich der Grießbrei ebenfalls variieren: Zimt, Schokoladenstücke, Kakao oder Früchte können sowohl in den Brei integriert als auch als Topping verwendet werden.

Wer es würziger mag, kann eine **Gewürzmischung** aus Zimt, Ingwerpulver, Kardamom und einer Prise schwarzem Pfeffer hinzufügen – ein gesunder, wohltuender **Chai-Grießbrei**, der nicht nur den Gaumen verwöhnt, sondern auch die Verdauung fördert und hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

Eine weitere Möglichkeit, den Brei in Konsistenz, Nährstoffgehalt und Geschmack zu verfeinern, ist das Einrühren eines **rohen Eigelbs** in den leicht abgekühlten Brei.

Für ein extra an **Protein** lässt sich in den fertigen, noch warmen Grießbrei auch wunderbar Kollagenpulver oder Proteinpulver wie z.B. Whey oder Eierprotein, in sämtlichen Geschmacksrichtungen einrühren.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Zutaten für diesen Grießbrei sind nicht nur lecker, sondern auch nährstoffreich und unterstützen die Gesundheit auf vielfältige Weise.

Reis ist eine hervorragende Quelle für komplexe Kohlenhydrate, die den Körper mit langanhaltender Energie versorgen. Besonders der in Europa angebaute Reis enthält wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Phosphor. Diese Mineralstoffe sind wichtig für die Muskel- und Knochenfunktion sowie für die Regulierung des Blutdrucks. Reis enthält außerdem B-Vitamine, die für den Energiestoffwechsel und die Nervenfunktion von Bedeutung sind. Zudem ist Reis eine leichte, gut verdauliche, glutenfreie Grundlage für den Grießbrei.

Sahne oder Kokosmilch, und somit die Wahl der Flüssigkeit hat nicht nur Einfluss auf die Konsistenz, sondern auch auf die Nährstoffzusammensetzung. Sahne liefert wertvolle Fette, vor allem ungesättigte Fettsäuren, die für die Zellstruktur und das Nervensystem wichtig sind. Kokosmilch enthält mittelkettige Fettsäuren, die der Körper schnell in Energie umwandeln kann. Diese Fette unterstützen nicht nur die Gehirnfunktion, sondern auch die Aufnahme fettlöslicher Vitamine wie Vitamin A, D und E.

[Honig](#) oder **Ahornsirup**, als natürliche Süßungsmittel sind nicht nur eine leckere Alternative zu Industriezucker, sondern bieten auch gesundheitliche Vorteile. Honig enthält Antioxidantien, die das Immunsystem stärken und entzündungshemmend wirken. Ahornsirup ist eine gute Quelle für Mangan, das für die Knochenbildung und den Stoffwechsel von Kohlenhydraten wichtig ist. Beide Süßungsmittel haben zudem einen geringeren glykämischen Index als herkömmlicher Zucker und tragen so zu einer stabileren Blutzuckerregulation bei.

Vanille, sowohl in Pulverform als auch als Extrakt, bietet mehr als nur ein angenehmes Aroma. Sie enthält Antioxidantien, die Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützen, und hat beruhigende Eigenschaften, die sich positiv auf das Nervensystem auswirken können. Die Zugabe von Vanille verleiht dem Brei nicht nur einen feinen Geschmack, sondern unterstützt auch das allgemeine Wohlbefinden.

Variationen mit Gewürzen, wie [Zimt](#) haben eine besonders positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und können helfen, den Blutzucker nach den Mahlzeiten stabil zu halten. Darüber hinaus wirkt Zimt entzündungshemmend und enthält viele Antioxidantien, die das Immunsystem stärken. Auch [Kakao](#) bringt gesundheitliche Vorteile: Er enthält Flavonoide, die die Blutfunktion fördern und die Durchblutung verbessern können. [Ingwer](#) und Kardamom haben ebenfalls positive Auswirkungen auf die Verdauung und können helfen, den Körper zu entgiften.

Was ist das Fazit?

Dieser glutenfreie Grießbrei aus Reis ist nicht nur eine leckere Erinnerung an die Kindheit, sondern auch eine gesunde, nährstoffreiche Mahlzeit, die sich sowohl schnell als auch unkompliziert zubereiten lässt – ob mit oder ohne Küchenmaschine. Mit natürlichen Süßungsmitteln, wertvollen Fetten und einer Vielzahl von Variationsmöglichkeiten ist er ein idealer Start in den Tag oder ein süßes Mittagessen. Der Grießbrei lässt sich nicht nur nach persönlichen Vorlieben anpassen, sondern trägt mit den entsprechenden Zutaten und Gewürzen auch dazu bei, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und den Körper mit wichtigen Mikronährstoffen zu versorgen. Egal, ob mit Gewürzen, Schokolade oder Früchten – dieser Grießbrei ist ein rundum gesunder Genuss.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela