



GRIESMEELPUDDING EN GRIESMEELPAP

Griesmeelpudding is een klassiek Nederlands nagerecht gemaakt van grof gemalen graan, meestal tarwegriesmeel, dat wordt gekookt in melk. Het staat bekend als een voedzaam en verzadigend "ouderwets" toetje. Griesmeel bevat meer eiwitten, vezels en mineralen (zoals magnesium en B-vitamines) dan gewone witte bloem, wat het een relatief voedzame basis geeft.



Ingrediëntenlijst Griesmeelpudding

- 1 liter melk
- 100 gram Lelie's Griesmeel
- 75 gram suiker
- Een stukje vanille
- Citroen- of sinaasappelschil

Bereiding Griesmeelpudding

- Breng de (volle) melk met het smaakje aan de kook.
- Meng intussen het griesmeel met de suiker.
- Giet dit mengsel in een dun straaltje, al roerende, bij de kokende melk en laat dit, onder af en toe roeren, ongeveer 10 min. inkoken tot een stevige pap.
- Breng daarna smaak aan naar eigen keuze met vanille en citroen- of sinaasappelschil
- Giet de warme pap in een met koud water omgespoelde puddingvorm en laat het in de koelkast volledig opstijven.

Ingrediëntenlijst Griesmeelpap

- 1 liter melk
- 60 gram griesmeel
- 40 gram suiker
- Wat zout
- Eventueel stukje citroenschil
- Vanillesuiker of amandel essence

Bereiding Griesmeelpap

- Breng de (volle) melk met het zout aan de kook.
- Meng intussen het griesmeel met de suiker
- Giet dit mengsel, in een dun straaltje, al roerende, bij de kokende melk.
- Laat de pap, onder af en toe roeren, zachtjes doorkoken gedurende ongeveer 10 min. (al naargelang de dikte).
- Breng daarna smaak aan naar eigen keuze met vanillesuiker, amandelessence en/of citroenschil

Tot Slot

- Griesmeelpudding wordt zelden naturel gegeten. Populaire combinaties zijn:
 - o Met saus: Klassiek geserveerd met een warme of koude rode bessensaus, frambozensaus of bosbessensaus.
 - o Met fruit: Vaak gecombineerd met stoofperen of ander rood fruit.