



## Süsse Polenta mit Obst

### Zutaten für eine Person

60 gr. Polenta, Butter oder Sahne, Ahornsirup, Zimt, Kardamon, Salz, Zitrone, Rosinen, Apfel-oder Aprikosensaft, vollreife Pfirsiche oder anderes Obst, Nüsse

### Zubereitung

F	¼ L Wasser erhitzen
E	60 gr. Polenta einrühren und ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Butter/Sahne, Ahornsirup und wenig Zimt abschmecken
M	Kardamonpulver beifügen
W	Prise Salz beifügen
H	Zitronensaft dazugeben

### Kompott kann separat zubereitet werden

F	Pfanne heiss werden lassen
E	Rosinen, Pfirsiche in wenig Saft oder Wasser leicht köcheln.

Nach Belieben können Nüsse und Kernen dazugegeben werden.

### Information

Beruhigend wirkende Abendmahlzeit für Kinder und Erwachsene, harmonisiert die Mitte.