

# Bioleks: Grießflammeri

---

 [happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-grießflammerie](https://happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-grießflammerie)

## Zutaten:

- 1/2 Liter Milch
- 75g Grieß
- 80g Zucker
- Salz
- 3 Eier
- 5cm Zitronenschale
- Zucker und gemahlener Zimt zum Bestreuen

## Zubereitung:

Milch bei kleiner Hitze mit einer Prise Salz und der Zitronenschale zum Kochen bringen. Grieß in die Milch einrieseln und einige Minuten ausquellen lassen, bis der Brei dick ist. Die Zitronenschale wieder herausnehmen und den Grießbrei etwas abkühlen lassen.

Die Eier trennen. Die Eigelbe und die Hälfte des Zuckers mit dem Brei verrühren. Die Eiweiße mit dem restlichen Zucker zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unterheben.

Portionsförmchen mit kaltem Wasser ausspülen und den Flammeri hineinfüllen, abkühlen lassen und bis zum Servieren im Kühlschrank belassen. Dann mit Zimt-Zucker bestreuen. Je nach Geschmack kann man die oberste Zuckerschicht auch unter dem Grill karamellisieren.

*Rezept: Alfred Biolek*

*Quelle: alfredissimo! 1.12.1995*

*Prominenter Gast: Hape Kerkeling*