



KÄSEPOLENTA

Zutaten

- 5 dl Wasser
- 125 g Maisgriess
- 2 ML = 34 g Moltein PLUS Neutral mit Wasser aufgelöst
- Salz, Pfeffer und Paprika nach Geschmack
- 2 EL Crème fraîche
- 40 g Hartkäse

Ergibt
2 Portionen

Zubereitung

Wasser mit Salz, Pfeffer und Paprika aufkochen, Maisgriess langsam einrühren. Polenta unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten kochen. Weitere 10 Minuten ziehen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und mindestens 5 Minuten auf Esstemperatur abkühlen. Crème fraîche begeben und Moltein einrühren. Mit Käse bestreuen und servieren.



Nährwerte (pro Portion)

Energie: 392 kcal
 Protein: 20 g
 Fett: 11 g
 Kohlenhydrate: 54 g