

Polenta

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T Maisgries
- 1 T Wasser
- 1 T Sojamilch (oder Wasser)
- 1/2 TL Salz
- 1-2 EL Hefeflocken (optional)

- Wasser und ggf. Sojamilch aufkochen lassen, salzen.
- Maisgries einrühren.
- 15-20 min. zu einem dicken Brei einkochen lassen.
- Hefeflocken unterrühren.

Tip: Weiterverarbeiten zu Polentaschnitten (/rezepte/polentaschnitten) .

Variante: Statt Wasser, Sojamilch und Salz Gemüsebrühe verwenden.