

Frucht-Milchreis-Tassen

Zutaten

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Für 4 Personen

Milchreis:

1 l Milch

¼ TL Salz

1 Vanillestängel, aufgeschlitzt

200 g Rundkornreis (Milchreis)

3-4 EL Honig

Früchte:

ca. 3 dl Apfelsaft

1 TL Zitronensaft

150 g gemischte Dörrfrüchte, z. B. Aprikosen, Pflaumen, in Streifen geschnitten,

Preiselbeeren und Rosinen

1 Apfel, klein gewürfelt

1 Birne, klein gewürfelt

Garnitur:

1 EL Hagelzucker

¼ TL Zimt



Zubereitung

1. Für den Milchreis Milch, Salz und Vanille aufkochen. Reis unter Rühren einlaufen lassen. Unter häufigem Rühren 25-30 Minuten bei kleiner Hitze zu einem Brei kochen. Honig darunter rühren.
2. Für die Früchte Apfel- und Zitronensaft aufkochen. Früchte zugeben, kurz kochen und zugedeckt ziehen lassen.
3. Abwechslungsweise Milchreis und Früchte samt Saft in Tassen füllen, garnieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 569 kcal, 13g Eiweiss, 11g Fett, 103g Kohlenhydrate.