

# Milchreis

## Die Zutaten:

- 250g Milchreis (Rundkorn)
- 1 L Milch
- 2 EL Zucker
- 10g Vanillezucker
- 1 Prise Salz



## Die Zubereitung:

- Die Milch mit dem Zucker und dem Salz zum kochen bringen.
- In die Kochende Milch den Rundkornreis einrühren, Hitzezufuhr auf kleinste Stufe stellen. Deckel auf den Topf geben.
- In den ersten fünf Minuten den Reis minütlich umrühren. - Danach gelegentlich umrühren.
- Nach 15 Minuten die Kochplatte ganz ausstellen, Nachwärme nutzen.
- Nach insgesamt 30 Minuten Koch- bzw. Quellzeit ist der Milchreis fertig zubereitet. Er kann nun portioniert und serviert werden.

### Tipp:

Wenn der Milchreis angebrannt sein sollte, dann gibt man einfach 1 bis 2 cm Wasser in den Topf, ein Päckchen Backpulver drauf und lässt den Topf über Nacht einweichen.

	Energie	Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Milchreis	1555 kcal 6510 kJ	10,2%	74,5%	13,1%	0,4%
pro Portion (Mahlzeit) ca. 325g	389 kcal 1628 kJ	33,2g	242g	43g	1,3g
pro Portion (Dessert) ca. 160g	194 kcal 814 kJ	16,6g	121g	41,5g	0,7g

QR-Code scannen und Video schauen!

