



Rezepte > Abendessen

Milchreis

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucker	
Zimt	
Milch	1.5 L
Milchreis	300 g

Zubereitung

1. Heidelbeeren ggf. auftauen. In einem Topf Milch mit Milchreis aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 20 Min. kochen. Dabei immer wieder Rühren. Minze waschen, trocken schütteln und von Stielen zupfen.
2. Milchreis mit Zimt und Zucker abschmecken. Auf Schälchen verteilen und mit Heidelbeeren und Minze garniert servieren.

Guten Appetit!



Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	309 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	15 g