



Milchreis mit Blaubeeren

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucker

Zimt

Heidelbeeren, frisch 200 g

Minze, frisch 10 g

Milch 1.5 L

Milchreis 300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel

1. Blaubeeren waschen bzw. ggf. auftauen. In einem Topf Milch mit Milchreis aufkochen und zugedeckt bei niedriger Stufe ca. 30 Min. köcheln. Dabei immer wieder umrühren. Minze waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen.

2. Milchreis mit Zimt und Zucker abschmecken. Auf Schälchen verteilen und mit Blaubeeren und Minze garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 339 kcal

Kohlenhydrate 38 g

Eiweiß 14 g

Ballaststoffe 1 g

Fette 15 g