



Schwarztee-Milchreis mit Birnen-Feigen-Kompott

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Milch	1500 ml
Schwarzer Tee	8 g
Milchreis	300 g
Brauner Zucker	2 EL
Birnen	2 St.
Feigen	3 St.
Apfelsaft	50 ml
Zimt	0.25 TL
Minze, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf

1. In einem Topf Milch aufkochen, Teebeutel hineingeben und ca. 6 Min. ziehen lassen. Anschließend Beutel entfernen, Milch erneut auf mittlerer Stufe aufkochen. Milchreis und 1 EL Zucker einrühren und ca. 1 Min. kochen, dann ca. 10 Min. ausquellen lassen.
2. Inzwischen Birnen schälen, entkernen und würfeln. Feigen waschen und würfeln. In einem Topf Birnen und Feigen mit Apfelsaft, übrigem Zucker und Zimt auf mittlerer Stufe aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 10–15 Min. weich garen.
3. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Milchreis mit Schwarztee auf Schälchen verteilen, Birnen-Feigen-Kompott dazugeben und mit Minze garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	426 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	15 g