

Milchreis



Milchreis ist ein feiner Nachtisch, eine tolle Zwischenmahlzeit oder als Frühstück ein großartiger Start in den Tag. Wenn ich Reis koche (mittlerweile nur noch Naturreis), dann nehme ich grundsätzlich eine größere Menge (500g), damit wir für 2-3 Mal eine sättigende Vollwertbeilage haben. Mit diesem gekochten Reis kann man dann so allerhand anstellen:

1 Tasse **Pflanzenmilch** im Topf erhitzen,

1 Tasse **Wasser** und

1/2 Tasse **Datteln** (entsteint) im Mixer mixen und in den Topf geben, dann noch

2 Tassen **gekochter Reis** dazu und kurz aufkochen lassen. Eventuell mit

Rosinen, Zimt, Kardamom würzen und mit

Beeren (TK) oder/und **Obst** servieren.

Wer es molliger mag, kann das Wasser durch Pflanzenmilch ersetzen und/oder vor dem Verzehr Hafer- Soja- Reis- oder Kokos-Cuisine dazugeben. Anstelle der Datteln gehen natürlich auch ein paar Löffel zucker oder Sirup.

Share this: