

Rezept

# Bunter Milchreis mit Orange und Granatapfel

Ein Rezept von Bunter Milchreis mit Orange und Granatapfel, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>300 ml</b> Milch	<b>70 g</b> Reisflocken (Vollkorn)
<b>2 EL</b> Honig	<b>1 Prise</b> gemahlene Vanille
<b>1</b> Bio-Orange	<b>1</b> Granatapfel
<b>200 g</b> Skyr	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 480 kcal, 7 g F, 20 g EW, 83 g KH

## Zubereitung

1. In einem kleinen Topf Milch und Reisflocken aufkochen und 10 Min. unter gelegentlichem Rühren quellen lassen. Mit Honig und Vanille verrühren.

---

2. Inzwischen die Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Orange bis aufs Fruchtfleisch schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Granatapfel auseinanderbrechen und die Kerne herauspulen. Zusammen mit Skyr, Orangenschale und Orangenstücken unter den noch warmen Reis rühren. Schmeckt warm und kalt.