

## Rezept

# Milchreis-Bällchen mit Himbeeren

Ein Rezept von Milchreis-Bällchen mit Himbeeren, am 21.06.2026

## Zutaten

<b>200 ml</b> Milch (3,5 % Fett)	Salz
<b>50 g</b> Milchreis	<b>3 EL</b> gefriergetrocknete Himbeeren (aus Drogerie- oder Supermarkt)
<b>20 g</b> Ghee (ersatzweise Kokosöl)	<b>2 gehäufte EL</b> zarte Haferflocken

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal, 3 g F, 2 g EW, 7 g KH

## Zubereitung

1. Die Milch mit 1 Prise Salz in einen Topf geben und aufkochen. Den Reis in einem Sieb so lange abbrausen, bis das Wasser klar ist. Den Reis abtropfen lassen. Den gewaschenen Reis unter Rühren in die kochende Milch geben und die Hitze reduzieren. Den Milchreis offen bei kleiner Hitze in ca. 25 Min. weich garen, dabei ab und zu umrühren.
2. Inzwischen die Himbeeren in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz zerkleinern. Sobald der Reis weich ist, das Ghee dazugeben und im Reis vollständig zerlassen. Dann mit Flocken und Beeren in einer Schüssel gründlich verrühren, kurz abkühlen lassen.
3. Aus der Masse ca. 10 Portionen abnehmen und jede Portion mit den Händen zu einer Kugel formen, dabei fest zusammenpressen.
4. Die Bällchen auf einen Teller geben und vor dem Servieren im Kühlschrank mindestens 3 Std. durchkühlen lassen. Sie halten sich im Kühlschrank ca. 1 Woche. Am besten abgedeckt, z. B. in einer Glasbox mit Deckel, lagern.