

Rezept

# Milchreis aus dem Schlafsack

Ein Rezept von Milchreis aus dem Schlafsack, am 26.04.2024

## Zutaten

**1 l** Milch  
**250 g** Milchreis  
**1 TL** Zimtpulver

**1 EL** Butter  
Meersalz  
**2 EL** Zucker

## Zubehör

**1** großer Topf  
**1** Schlafsack  
**1** kleine Schüssel

**1** Kochlöffel  
**1** dicke Topflappen  
**1** Eszlöffel

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 11 g F, 13 g EW, 72 g KH

## Zubereitung

1. Die Milch in dem Topf erhitzen und die Butter darin schmelzen. Milch aufkochen, den Reis unter Rühren einrieseln lassen und 1 Prise Meersalz hinzufügen.

---

2. Die Hitze reduzieren und den Milchreis bei kleiner Hitze 1-2 Min. köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Dann den Topf vom Herd nehmen und den Deckel darauflegen.

---

3. Den Topf in den Schlafsack stecken, dabei die Topf-lappen unterlegen. Den Topf gut im Schlafsack ein-packen, dabei darauf achten, dass der Topf immer gerade steht. Milchreis ca. 2 Std. quellen lassen, bis er bissfest ist, dabei ein- bis zweimal umrühren. (Wer ihn weicher haben mag, lässt ihn noch 15 Min. länger »schlafen«.)

---

4. Dann in der Schüssel Zimtpulver und Zucker ver-mischen. Den Milchreis vor dem Servieren mit dem Zimtzucker bestreuen. Perfekt schmeckt dazu: Apfelmus oder klein geschnittene Früchte.