

Rezept

Milchreis aus dem Schlafsack

Ein Rezept von Milchreis aus dem Schlafsack, am 14.04.2026

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.