

Rezept

# Milchreis mit Wassermelone

Ein Rezept von Milchreis mit Wassermelone, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> Haferdrink	<b>50 g</b> gehackte Mandeln
<b>1</b> Vanilleschote	<b>100 g</b> Reisflocken (Vollkorn)
<b>1</b> kleine Melone	<b>1 EL</b> gehackte Pistazien

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal, 10 g F, 7 g EW, 44 g KH

## Zubereitung

1. Den Haferdrink mit den gehackten Mandeln, der Vanilleschote und den Reisflocken aufkochen. 5 Min. bei kleiner Hitze weiterkochen, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt 5 Min. quellen lassen. Zum Abkühlen auf einem großen Teller verteilen. Vanilleschote entfernen.
2. Inzwischen die Melone halbieren, die Kerne entfernen und das Innere mit einem kleinen Eisportionierer oder Kugelausstecher aushöhlen. Einige schöne Kugeln beiseitelegen.
3. Den Rest grob hacken, mit dem Reis mischen, in die Hälften füllen und mit den Kugeln garnieren. Mit Pistazien bestreuen.