

Rezept

Naturreis-Porridge

Ein Rezept von Naturreis-Porridge, am 18.12.2025

Zutaten

210 ml Wasser

225 ml Milch

1 TL Zimtpulver

Apfelschnitze und Zitronenmelisseblätter

75 g Naturreis

5 EL Apfelmus (Glas)

2 EL Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 304 kcal

Zubereitung

1. Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis einstreuen. Zudecken und aufkochen, dann bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Umrühren etwa 45 Min. quellen lassen, bis der Reis das ganze Wasser aufgenommen hat.
2. Die Milch dazugießen, alles aufkochen lassen und den Reis unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze 9-10 Min. köcheln lassen, bis er cremig ist.
3. Apfelmus, Zimt und Honig unterrühren. Nach Belieben den Reis mit Apfelschnitzen und ein paar Blättchen Zitronenmelisse garnieren.