

Rezept

Reisbrei mit Beeren und Mandeln

Ein Rezept von Reisbrei mit Beeren und Mandeln, am 26.04.2024

Zutaten

3 EL Reisflocken	200 ml Milch (ersatzweise Mandeldrink)
½ TL Zucker	2 EL gemahlene Mandeln
50 g Heidelbeeren (frisch oder TK)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 32 g F, 20 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Reisflocken und Milch in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und 1 Min. unter Rühren köcheln lassen. Den Brei von der Herdplatte nehmen und 10 Min. quellen lassen.

2. Den Zucker und die Mandeln dazugeben und unterrühren. Frische Heidelbeeren verlesen, in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Den Reisbrei in einer Schale anrichten und mit den Beeren garnieren. Gefrorene Heidelbeeren in den heißen Reisbrei geben, darin auftauen lassen und den Brei nach der Quellzeit in eine Müslischale umfüllen.