

Rezept

Veganer Milchreis mit Bratapfel

Ein Rezept von Veganer Milchreis mit Bratapfel, am 27.04.2024

Zutaten

110 g Milchreis (Rundkornreis)	500 ml Kokosdrink (ersatzweise Mandeldrink)
2 süße Äpfel (z. B. Elstar)	2 EL Rosinen
1 TL Ceylonzimt	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 3 g F, 6 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Milchreis und Kokosdrink in einem Topf verrühren. Aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 30-40 Min. ausquellen lassen.

2. Inzwischen die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in 1 cm große Würfel schneiden. Apfelwürfel, Rosinen, Zimt und 3 EL Wasser in einen kleinen Topf geben. Aufkochen und zugedeckt bei sehr kleiner Hitze ca. 20 Min. garen.

3. Den Milchreis auf vier Dessertschälchen verteilen. Das Bratapfelkompott darauf anrichten und sofort servieren. Eventuelle Reste bis zu 2 Tagen im Kühlschrank aufbewahren und kalt servieren.