Rezept

Zuckerfreier »Milchreis« mit Kirschen

Ein Rezept von Zuckerfreier »Milchreis« mit Kirschen, am 12.10.2024

Zutaten

Für die Kirschen

- **300 g** TK-Kirschen (entsteint)
- **120 ml** Kirschsaft (ohne Zucker)
- **1 1/2 EL** Speisestärke

Für den »Milchreis«

- **1 l** Reisdrink
- **200 g** Reisflocken
- **1 Msp.** gemahlene Vanille

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 3 g F, 5 g EW, 84 g KH

Zubereitung

1. Die Kirschen in einer Schüssel 1 Std. auftauen lassen.

2. Inzwischen für den »Milchreis« den Reisdrink und Vanille in einem Topf erhitzen. Die Reisflocken dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Reisflocken 10 Min. ziehen lassen.

3. Die Speisestärke mit 3 EL Wasser glatt rühren. Den Kirschsaft mit den Kirschen in einem Topf aufkochen und die Stärkemischung mit dem Schneebesen unterrühren. Die Kirschen bei mittlerer Hitze unter Rühren 2 Min. kochen lassen.

4. Den »Milchreis« mit den Kirschen auf vier tiefe Teller verteilen und servieren.