

Rezept

Zuckerfreier »Milchreis« mit Kirschen

Ein Rezept von Zuckerfreier »Milchreis« mit Kirschen, am 25.04.2024

Zutaten

Für die Kirschen

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

Für den »Milchreis«

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

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 Reisdriek 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 Kirschsafte mit den Kirschen in einem Topf aufkochen und die Stärkemischung mit dem Schneebesen unerrühren. Die Kirschen bei mittlerer Hitze unter Rühren 2 Min. kochen lassen.

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