

Rezept

Zuckerfreier Milchreis mit Kirschkompott

Ein Rezept von Zuckerfreier Milchreis mit Kirschkompott, am 19.04.2024

Zutaten

500 ml Milch (3,5 % Fett)	100 g Milchreis
½ TL gemahlene Bourbon-Vanille	1 Glas ungesüßte Sauerkirschen (360 g; 190 g Abtropfgewicht)
1 TL Speisestärke	etwas Zimtpulver (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 5 g F, 6 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Die Milch in einen Topf geben und aufkochen. Währenddessen den Reis in einem Sieb so lange abbrausen, bis das ablaufende Wasser klar ist. Den Reis abtropfen lassen.
2. Den gewaschenen Reis mit der Vanille unter Rühren in die kochende Milch geben und die Hitze reduzieren. Den Milchreis offen bei kleiner Hitze in ca. 25 Min. weich garen, dabei ab und zu umrühren.
3. Inzwischen die Kirschen in ein Sieb abgießen, dabei den Saft auffangen und in einen Topf geben. 6 EL Sauerkirschsafte mit der Speisestärke in eine kleine Schüssel geben und glatt rühren.
4. Den restlichen Saft im Topf aufkochen, dann die angerührte Speisestärke dazugeben und alles unter Rühren so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit andickt. Die Kirschen hinzufügen und die Herdplatte ausschalten.
5. Zum Servieren den Milchreis auf Schalen verteilen und mit dem Kirschkompott servieren. Nach Belieben mit etwas Zimt bestreuen.