

Milchreis

Ein beliebtes Gericht aus Kindheitstagen! Herrlich cremig und zart!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei und fruktosearm
siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 Personen

1 L Milch (ggf. laktosefrei)
1 Prise Salz
20g Butter (ggf. laktosefrei)
185g Milchreis
1 EL Zucker

1. Milch, Salz und Butter in einen Topf geben und erwärmen. Reis einrühren und langsam zum Kochen bringen. Bei kleinster Hitze, mit Deckel, 30 Minuten ausquellen lassen.
2. Zucker unterrühren und servieren.

Tipp: Milchreis nach Geschmack mit Zimt oder Beeren verfeinern.

Milchfrei – Tipp: Milch durch einen pflanzlichen Ersatz auf Cashew- oder Mandelbasis tauschen. Vegane Margarine anstatt Butter einsetzen.

Fruktosearm-Tipp: Zucker durch Getreidezucker oder 2 EL Reissirup tauschen.

