

MILCHREIS

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

1 ½ Liter **Milch**

300 g **Rundkornreis**

(z. B. Camolino)

1 **unbehandelte Zitrone**,
nur wenig dünn abgeschälte
Schale

1 **Vanillestängel**,
längs aufgeschnitten,
Samen ausgekratzt

½ Teelöffel **Salz**

zusammen in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 25 Min. zu einem dicken, aber noch feuchten Brei köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, Zitronenschale und Vanillestängel herausnehmen

75 g **Zucker**

darunter rühren, abkühlen

2 Esslöffel **Zucker**

½ Teelöffel **Zimt**

mischen, separat dazu servieren

Dazu passt: Apfelmus, Kompott.

Pro Person: 14 g Fett, 18 g Eiweiss, 101 g Kohlenhydrate, 2528 kJ (604 kcal)

