

# Milchreis



## Aufwand:

Vorbereitung: ca. 10 Minuten  
Garzeit: ca. 20 Minuten

## Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Milchreis
- 200 ml Milch, 1,5% Fett
- 40 g Kirschen a. Glas
- 5 g Zucker
- Zimt

## Zubereitung:

1. Bring die Milch in einem Topf zum Kochen. Gebe dann den Reis dazu und lasse ihn aufkochen.
2. Reduziere die Hitze und lass den Milchreis circa 15 Minuten quellen. Rühre immer wieder um. Süße mit Zucker.
3. Dekoriere den Milchreis mit Kirschen und Zimt.

## Nährwerte:

Kcal	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kalzium (mg)	Ballaststoffe (g)
278	56	5	4	240	0,8

**Geeignet für:**  Einfache Zubereitung  Glutenfreie Ernährung

Viel Spaß beim Ausprobieren, das Team der Fit AG Europe wünscht dir einen guten Appetit!