



Omas Milchreis mit Apfel-Zimt-Kompott



Minuten



4 Portionen



Energiegehalt	398 kcal	Fett	19 g
Kohlenhydrate	54 g	gesättigte Fettsäuren	11 g
Zucker	31 g	Salz	0 g
Protein	6 g	Ballaststoffe	3 g

Milchreis ist eine traditionelle Speise, die die meisten Menschen seit ihrer Kindheit schätzen und die dank ihrer Konsistenz auch bei Kau- und Schluckstörungen eingesetzt werden kann. Das Gericht lässt sich heiß oder kalt verspeisen und mit den vielfältigsten Verfeinerungen kombinieren, vor allem natürlich mit frischem Obst oder Obstkompott aller Art. Auf Nährwertseite dominieren Kohlenhydrate aus Zuckerarten (Saccharose, Lactose) und Stärke (Reis), es sei denn man kocht den Milchreis mit Sahne. So lässt sich der Energiegehalt deutlich erhöhen und Fett wird zum Hauptenergieträger.

Benötigte Zutaten

- 200 ml Sahne
- 300 ml Milch^a (3,5 % Fett)
- 2 Päckchen Vanillinzucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Milchreis

Kompott

- 3 Äpfel
- 5 EL Apfelsaft
- 1 EL Zucker
- 1 gestr. TL Zimt



1
Zutaten für den Milchreis.



2
Sahne, Milch, Vanillinzucker, Salz und Milchreis in einen Kochtopf füllen. Auf hoher Stufe einmal aufkochen lassen, gut umrühren und bei geschlossenem Deckel auf kleinster Stufe für ca. 20-30 Minuten quellen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



3
Während der Milchreis quillt, Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in Würfel schneiden.

Allergene und Zusatzstoffe

g - Milch und Milchprodukte, Laktose



4
Apfelwürfel, Apfelsaft, Zucker und Zimt in einem Topf kurz aufkochen und bei geschlossenem Deckel für ca. 5 Minuten auf kleiner Stufe weich dünsten. Noch warm zum Milchreis reichen, oder den Kompott zuerst zubereiten und abkühlen lassen und kalt zum Milchreis servieren.