

Sahne-Himbeer-Reis

Zutaten | 4 Portionen

800 ml	Milch
40 g	Zucker
1 Prise	Salz
150 g	Milchreis (Rundkornreis)
200 g	Sahne
200 g	frische Himbeeren
	Zucker und Zimt nach Geschmack
	Zitronenmelisse zum Garnieren

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Milch mit Zucker und Salz zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln lassen.
- Milchreis ausquellen lassen bis der Reis abgekühlt ist.
- Die Sahne steif schlagen und unter den erkalteten Milchreis heben.
- Sahne-Milchreis in Schälchen portionieren und die gewaschenen Himbeeren darauf verteilen. Nach Belieben mit Zucker und Zimt bestreuen und mit frischer Zitronenmelisse garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 347 g á Portion:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
553 kcal	24 g	68 g	12 g	337 mg