

Orangen-Milchreis

Zutaten | 4 Portionen

Für den Milchreis:

1	Zitrone
1	Orange
1 L	Milch
200 g	Milchreis
1 Pckg.	Vanillezucker
1 EL	Zucker
1 Prise	Salz

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Zitrone und Orange heiß abwaschen und die Schale abreiben. Orange filetieren
- Milch in einem Topf erwärmen, Milchreis, Vanillezucker, Zucker und Salz hinzufügen und alles aufkochen lassen. Unter rühren ca. 15 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen. Zwischendurch umrühren, damit die Milch nicht ansetzt. Anschließend den Milchreis mit geschlossenem Deckel 15 Minuten quellen lassen und die Orangenfilets hinzufügen.

Tipp:

Für noch mehr Geschmack kannst du den Milchreis nach dem Kochen mit einem Hauch Vanille oder Zimt verfeinern oder einem Klecks Orangenmarmelade servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
66 kcal	2,5 g	7,9 g	2,7 g	90 mg