

Ovo-Milchreis

Vorbereitung: 10 Min.
Portionen: 2 bis 3
Proteingehalt: 16 g



Du benötigst:

- ✓ 150 Gramm Reis (fertig gekocht)
- ✓ Milch (reisbedeckt oder weniger)
- ✓ 2 EL Honig

- ✓ 1 Tasse Ovomaltine / Kakao
- ✓ 1 Topf
- ✓ 1 Kochlöffel

Zubereitung in 6 einfachen Schritten

1. Den fertig gekochten Reis (oder übrig gebliebenen Reis) in einen Topf geben
2. Den Reis zur Gänze mit Milch bedecken
3. Kurz aufkochen lassen und öfters umrühren
4. Mit Honig und Ovomaltine (oder Kakao) abschmecken
5. Mit Schokolade / Kräuterblatt anrichten
6. Warm oder kalt servieren

Vplatten-Tipp

- Wenn du keinen fertig gekochten Reis hast, bereite diesen mit Milch zu (1:2)
- Zimtgewürz über den Milchreis geben
- Rosinen im Milchreis mitkochen
- Anstatt Honig kannst du auch Sukrin verwenden
- Wenn du mehr Kalorien magst, verwende - anstatt Milch - Schlagobers

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

