



Proteinreicher Milchreis mit Zimt und Beeren

Klassischer Milchreis, aber mit untergerührtem Magerquark für deutlich mehr Protein pro Portion - warm oder kalt genießbar.

346

kcal

15.9 g

Protein

52.9 g

Kohlenhydrate

7.6 g

Fett

30 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Milch/Laktose

Zutaten

80 g Milchreis

400 ml Milch

100 g Magerquark

2 g Zimt

15 g Honig

80 g Beeren (gemischt)

Zubereitung

1. Milchreis mit der Milch in einem Topf aufkochen, dabei ständig rühren.
2. Bei niedriger Hitze ca. 20-25 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich und cremig ist, gelegentlich umrühren.
3. Topf vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen (ca. 5 Minuten), dann den Magerquark unterrühren - so gerinnt er nicht.
4. Mit Zimt und Honig abschmecken.
5. Mit den Beeren servieren.