



Proteinreicher Milchreis mit Zimt und Beeren

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

303

kcal

5.5 g

Protein

55.7 g

Kohlenhydrate

5 g

Fett

30 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen · vegane Variante

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Glutenhaltiges Getreide, Soja

Zutaten

80 g Milchreis

400 ml Hafermilch

100 g Veganer Joghurt

2 g Zimt

15 g Ahornsirup

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.