

Fruchtiger Milchreis

Zutaten für 4 Portionen:

700ml Milch
200g Vollkornreis
4 EL Honig
2 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop, Cox Orange)
1 Stück Ingwer (ca.2 cm)
Zimt nach Geschmack

Zubereitung:

700ml Milch und 4 EL Honig aufkochen
200g Reis einstreuen und 40 – 50 Min. abgedeckt ausquellen lassen
2 Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen
Äpfel in kleine Würfel schneiden
Ingwer schälen und fein reiben
Mit den Äpfeln und 100ml Wasser aufkochen und ca. 5 – 10 Min. dünsten
Die Äpfel können dabei etwas zerfallen
Den fertigen Kompott mit Zimt abschmecken
Mit dem Milchreis zusammen servieren (schmeckt auch kalt)

(Zubereitung ca. 60 Min.)