Milchreis-Küchlein mit frischem Fruchtsalat

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Für jeden Tag, besonders zur Freude der Kinder

Zutaten

- 150 ml Milch
- 2 EL Zucker
- 1 Tütchen Vanille-Zucker
- 1 Prise Salz
- 20 g Rundkornreis
- 1 ganzes Ei
- 60 g Mehl
- 1/4 TL Backpulver
- 2 TL Butter Öl

Zubereitungsart

Schritt1

Die Milch mit 1 EL Zucker, Vanillinzucker und dem Reis in einem Topf aufkochen; bei schwacher Hitze ca. 30 min. leise garen, abkühlen lassen.

Schritt2

Das Ei, mit 2 EL Milch, 1 Prise Salz, Mehl, dem Backpulver und 1 EL Zucker, mit den Schneebesen glatt verrühren und den abgekühlten Milchreis unterheben.

Schritt3

1 El Milchreis, in die mit Butter erhitzte Pfanne geben und von jeder Seite 2 min. goldgelb, knusprig braten.

Schritt4

Dazu schmeckt ein frischer Fruchtsalat z.B. von Erdbeeren, Mangos, Annanas, Äpfeln, Birnen,

verschiedene frische Beeren etc.

Rezeptart: Vegetarisch **Tags:** fleischlos, für jeden tag, gesund, lecker, preiswert, vegetarisch

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)159
- Fett (g)4
- KH (g)25
- Eiweiss (g)5
- Balllast (g)1

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/milchreis-kuechlein-mit-frischem-fruchtsalat/