



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-FAT - 1 PORTION

MILCHREIS MIT APFEL UND ZIMT

ZUBEREITUNG

1. Den Apfel entkernen, schälen und klein schneiden.
2. Die Datteln entkernen und klein schneiden.
3. Milch mit dem Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Dann den Milchreis dazugeben und 15 Minuten bei schwacher Hitze im offenen Topf köcheln lassen.
4. Die Dattelstücke, Zimt und Apfelstücke zum Schluss hinzufügen und den Topf vom Herd nehmen. Weitere 15 Minuten im geschlossenen Topf ziehen lassen.
5. Den Milchreis anrichten und mit den Cranberries garnieren.

ZUTATEN

75 g Milchreis
200 ml Wasser
150 ml Milch, 1,5 % Fett
1 Apfel
2 Datteln
1 EL getrocknete Cranberries
0,5 TL Zimt



472
Kalorien



95g
Kohlenhydrate



9g
Eiweiß



4g
Fett



7g
Ballaststoffe