

# Hafer-Milchreis mit Beerenragout

für 4 Personen

Zuckerarme, ballaststoffreiche Rezeptur

## Zutaten

### Milchreis

- ◇ 50 g Hafer (roh)
- ◇ 50 g Rundkornreis (roh)
- ◇ 650 ml Milch ≤1,5% F.
- ◇ 10g Haferkleie, grob
- ◇ 3 gestr. TL Flohsamenschalen
- ◇ 150 g Hüttenkäse ≤20.F.i.T.
- ◇ Vanillepulver, ungezuckert od. 1 Vanilleschote
- ◇ ½ gestr. TL Zimt gemahlen
- ◇ 60 g Erythrit

### Alternativ zum Süßen:

Der Milchreis kann auch mit 50 g Birkenzucker gesüßt werden oder mit ein paar Tropfen flüssigem Süßstoff.

Für alle die keine Zuckeralternativen verwenden möchten: 100-150 g ungezuckertes Apfelmus untermischen oder sparsam mit Haushaltszucker bzw. Honig süßen – dann aber höheren Kohlenhydratgehalt beachten!

### Beerenragout

- ◇ 300 g Tiefkühlbeeren
- ◇ optional etwas Erythrit, falls Beeren sehr sauer sind

### Orientalische Variante

- ◇ + etwas Kardamom, Nelke gemahlen od. Lebkuchengewürzmischung od. Porridgegewürzmischung
- ◇ + 1-2 EL Rosenwasser, ungezuckert
- ◇ + 40 g Mandeln/Haselnüsse trocken geröstet, grob gehackt

### Schokoladige Variante:

- ◇ + 2 TL Kakaopulver
- ◇ + 20 g Zartbitterschokolade, mind. 70% Kakaoanteil, grob geraspelt



Statt Milch ungesüßten

Soja-, Erbsen- oder Mandeldrink verwenden, Hüttenkäse weglassen oder für eiweißreicher Variante z.B. Seidentofu untermischen.



### Variante - Milchreis mit Beeren

Nährwerte pro Portion ca. :

Energie 255 kcal

Eiweiß 15 g

Fett 6 g

KH 32 g

\* BE/KE : 2,7 BE/3,2 KE

Schoko-Variante

Orientalische Variante

## Zubereitung

1. Haferkörner und Reis mit Milch und Gewürzen (ggf. auch Kakaopulver) unter ständigem Rühren aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 20-25 min leicht köcheln lassen – Deckel einen Spalt offenlassen und eine Esslöffel im Milchreis lassen, um so ein Überkochen/Übergehen zu vermeiden, hin und wieder umrühren.
2. Haferkleie mit Erythrit und Flohsamenschalen vermischen.
3. Herd abdrehen, Haferkleiemischung untermischen und 10-15 min zugedeckt quellen lassen.
4. In der Zwischenzeit Tiefkühlbeeren in einem Topf kurz erhitzen, ggf. etwas süßen.
5. Abschließend den Hüttenkäse in den lauwarmen Milchreis rühren, ggf. noch etwas Milch zugeben – je nach gewünschter Konsistenz.  
Info: Der Hüttenkäse dient als zusätzliche Eiweißquelle, falls er Sie im Milchreis geschmacklich stört, kann er auch weggelassen werden.
6. Milchreis in Dessertgläsern/-schüsseln anrichten und mit Beerenragout garnieren.

**Orientalische Variante:** mit Rosenwasser beträufeln und mit gerösteten, grob gehackten Nüssen garnieren.

**Schokoladige Varianten:** mit geraspelter Schokolade garnieren oder statt den Schokoraspseln mit Beerenragout genießen.

**Tipp:** Je nach Saison Milchreis mit 300 g frischen Beeren garnieren. Optional z.B. auch mit 200 g grob geraspelttem Apfel oder Orangenstücken genießen.

*Guten Appetit!*