



# Milchreis mit Blaubeeren

 Dauer  
30 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Zucker

Zimt

Blaubeeren 200 g

Minze, frisch 10 g

Milch 1.5 L

Milchreis 300 g



## Zubereitung

Blaubeeren waschen bzw. ggf. auftauen. In einem Topf Milch mit Milchreis aufkochen und zugedeckt bei niedriger Stufe ca. 30 Min. köcheln. Dabei immer wieder umrühren. Minze waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen.

Milchreis mit Zimt und Zucker abschmecken. Auf Schälchen verteilen und mit Blaubeeren und Minze garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 339 kcal

Kohlenhydrate 38 g

Eiweiß 14 g

Ballaststoff 1 g

Fette 15 g