



# Milchreis mit Schwarztee an Birnen-Feigenkompott

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                |         |
|----------------|---------|
| Milch          | 1500 ml |
| Schwarzer Tee  | 8 g     |
| Milchreis      | 300 g   |
| Brauner Zucker | 2 EL    |
| Birnen         | 2 St.   |
| Feigen         | 3 St.   |
| Apfelsaft      | 50 ml   |
| Zimt           | 0.25 TL |
| Minze, frisch  | 10 g    |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf

1. In einem Topf Milch aufkochen, Teebeutel hineingeben und ca. 6 Min. ziehen lassen. Anschließend Beutel entfernen, Milch erneut auf mittlerer Stufe aufkochen. Milchreis und 1 EL Zucker einrühren und ca. 1 Min. kochen, dann ca. 10 Min. ausquellen lassen.
2. Inzwischen Birnen schälen, entkernen und würfeln. Feigen waschen und würfeln. In einem Topf Birnen und Feigen mit Apfelsaft, übrigem Zucker und Zimt auf mittlerer Stufe aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 10–15 Min. weich garen.
3. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Milchreis mit Schwarztee auf Schälchen verteilen, Birnen-Feigen-Kompott dazugeben und mit Minze garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 426 kcal |
| Kohlenhydrate  | 61 g     |
| Eiweiß         | 15 g     |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 15 g     |