

Milchreis

Das ist ein Mittaglieblingsessen der Kinder. Nicht gerade sehr schnell, aber unkompliziert. Und mit Apfelmus dazu auch noch ansatzweise gesund!

Zutaten (4 Portionen offiziell, inoffiziell 2 Kinder plus 2 Dessertportionen im Glas, 5 Minuten vorbereiten, 30 Minuten kochen mit wenig Einsatz)

- 0.6 l Voll-Milch
- 0.4 l Wasser
- 1 Packung Vanillezucker
- Ordentliche Prise Salz
- 1 Esslöffel Zucker (ca 10 g)
- 1 Streifen Zitronenschale
- 250 g Rundkornreis
- Ordentliche Prise Salz
- 1 Esslöffel Zucker (ca 10 g)



Milch und Wasser aufkochen, mit Zucker und Salz abschmecken. Es soll nur leicht süß und eher salzig sein. Den Reis und die Zitronenschale dazugeben und 30 Minuten kochen/köcheln. Ab und zu umrühren und die Temperatur herunternehmen, denn die Masse wird immer dicker und legt sich immer leichter am Topfboden an. Am Schluss soll der Milchreis noch cremig-dickflüssig sein.

Mit Zimtucker zum Bestreuen und Apfelmus servieren. Oder ein

Früchtekompott , Beeren, Fruchtsalat oder was man sonst gerne hat.

Die Reste gebe ich in Gläser, die werden dann am gleichen oder nächsten Tag als Dessert oder Jause (z'vieri/z'nüni) gegessen.