

Milchreis

Cremig. Schlotzig. Samtig weich. Milchreis ist die vielleicht schönste Kindheitserinnerung. Einen Löffel voll direkt aus dem Topf zu naschen, war einfach das Größte. Ob mit Zimt und Zucker, [Zwetschenröster](#) oder [Apfelkompott](#) – noch heute ist Milchreis einer meiner Lieblingsnachtische.



Milchreis | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (6 Portionen): 250 Gramm Rundkornreis | 1 Esslöffel Pflanzenöl | 1 Liter Milch bzw. Pflanzenmilch (zum Einkochen muss es 1,5 % Milch oder glutenfreie Pflanzenmilch z. B. Reismilch sein; ich empfehle zum Einkochen 25 Prozent mehr Milch zu nehmen) | 2 Esslöffel Zucker | 1 Vanilleschote | 1 Teelöffel Salz



Milchreis | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (40 Minuten): 1. Öl in einem Topf erhitzen, Reis dazugeben, anbraten, bis es leicht nussig riecht, dann die anderen Zutaten hinzugeben. 2. Milchreis unter Rühren aufkochen, dann auf kleiner Flamme unter gelegentlichem Rühren 30 Minuten gar ziehen lassen (zum Einkochen reichen 15 Minuten; dann bei 100° Grad 120 Minuten einkochen). 3. Milchreis pur, mit Zimt oder Kompott servieren.

Dazu passen hervorragend: [Zwetschkenröster](#) oder [Apfelkompott](#)! Entdecke noch mehr [Cremes & Süßspeisen](#), alle [veganen Desserts](#) oder mehr [Hausmannskost-Gerichte](#)!

Nährwerte/Portion: 250 Kalorien | 5 Gramm Fett | 42,7 Gramm Kohlenhydrate | 8,5 Gramm Eiweiß