

# MILCHREIS & QUOT;KEIN GLUTEN KOCHBUCH&QUOT;

Autor: Gast, 23.04.2019

## Zutaten für 1 Personen:

500 ml  
60 g Milchreis  
1 Teelöffel Zucker, mit Zimt abschmecken

## Zubereitung:

Milch zum Kochen bringen.  
Milchreis einrieseln lassen und umrühren.  
Auf kleiner Flamme circa 60 Minuten leicht weiter  
köcheln lassen und zwischendurch immer wieder  
umrühren, da der Reis sich absetzt.  
Mit Zucker und Zimt abschmecken.

### Nährstoffanalyse:

Kilokalorien	501
Proteine	20,9 g
Fette	7,8 g
Kohlenhydrate	86,5 g