Milchreis laktosefrei

Dieser Milchreis ohne Laktose ist nicht nur leicht und bekömmlich, sondern auch unglaublich köstlich. Ideal für alle, die sich laktosefrei oder gesundheitsbewusst ernähren.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

500 ml	Mandelmilch (ungesüßt)
125 g	Milchreis
1 Packung	Vanillezucker
1 Prise	Salz
1 EL	Mandelmus
1 Prise	Zimt
	Erdbeeren (o.ä. Beeren und Früchte)

Zubereitung

1. Für den **laktosefreien Milchreis** die Mandelmilch in einem Topf erhitzen, Milchreis, Vanillezucker und Salz einrühren. Bei schwacher Hitze etwa 25 Minuten sanft köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt. Während der Milchreis quillt, die frischen **Erdbeeren** waschen, zerkleinern und gut abtropfen lassen.

2. Wenn der Reis weich und cremig ist, Mandelmus und Zimt unterrühren – das sorgt für ein feines Aroma und extra Cremigkeit. Den laktosefreien Milchreis in Schalen füllen, mit Zimt bestreuen und mit den Erdbeeren garnieren.

Tipp

Statt Mandelmilch kannst du auch Hafermilch, Kokosmilch oder Sojamilch verwenden – je nach Geschmack. Für mehr Süße eignet sich ein Schuss Ahornsirup oder Agavendicksaft.