Milchreis ohne Zucker

Dieser zuckerfreie Milchreis mit Zimt ist ein gesunder Klassiker mit natürlicher Süße aus Datteln. Perfekt für alle, die bewusst genießen und trotzdem auf nichts verzichten wollen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 35 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

500 ml	Vollmilch
1 Prise	Salz
125 g	Milchreis
40 g	getrocknete Datteln (entsteint, zirka 5-6 Stk.)
0.5 TL	Zimt (gemahlen)

Zubereitung

1. Um einen vorzüglichen **Milchreis ohne Zucker** zuzubereiten, die Milch mit einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Dann den Milchreis einrühren und bei niedriger Hitze offen etwa 30–35 Minuten köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt.

2. Während der Reis kocht, die Datteln klein schneiden, in eine Schüssel geben und mit etwa heißem Wasser übergießen. Etwa 10 Minuten einweichen lassen.

3. Danach mit dem Einweichwasser zu einem feinen Püree pürieren. Kurz vor Ende der Garzeit das Dattelmus und den **Zimt** in den Milchreis einrühren. Alles gut vermengen und noch einige Minuten ziehen lassen, bis der Milchreis schön cremig ist. Den Milchreis ohne Zucker in Schüsseln füllen und nach Belieben mit Zimt, oder frischem Obst und Beeren garnieren. Warm genießen oder abgekühlt als gesunden Snack servieren.

Tipp