

Veganer Milchreis mit Mandelmilch und heißen Kirschen

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Milchreis

200 g Milchreis
1 l Mandelmilch
1 Teelöffel Zimt
1 Vanilleschote

Für die heißen Kirschen

350 g Schattenmorellen
300 ml Saft aus dem Schattenmorellen Glas
3 Esslöffel Tapiocastärke oder andere Speisestärke
3 Esslöffel Agavendicksaft
1 Päckchen Vanillezucker
3 Esslöffel Wasser

Milchreis mit heißen Kirschen - in diesem Rezept erfährt der Klassiker von Omas Kaffeetafel ein Mandelmilch-Make-Over, das ihn für den veganen Meal-Prep-Alltag qualifiziert. Auf Pflanzenmilchbasis und ohne zusätzlichen raffinierten Zucker gelingt dir veganer Milchreis genauso cremig wie das allseits beliebte Original. Dennoch liegt es deutlich leichter im Magen und eignet sich so bestens als süßes Frühstück.

- 1 -

Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Währenddessen das Mark der Vanilleschote auskratzen. Reis, Vanillemark, Agavendicksaft und Zimt in die Milch geben und einmal aufkochen lassen.

- 2 -

Deckel auf den Topf setzen und Milch auf kleiner Flamme ca. 35 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, damit der Reis nicht anbrennt.

- 3 -

Kurz bevor der Reis seine sämige Konsistenz erreicht, die Schattenmorellen in ihrem eigenen Saft erhitzen. Stärke in Wasser auflösen und hinzugeben. Je nach gewünschter Süße Agavendicksaft und Vanillezucker hinzugeben. Aufkochen lassen und dann ca. 3-4 Minuten auf niedriger Flamme köcheln lassen.

- 4 -

Kirschen über den Milchreis geben oder in einem Glas übereinander schichten und im Kühlschrank lagern.