

# Reisbrei



## Zutaten für 4 Personen

1 Vanilleschote  
1 l Milch (3,5% Fett)  
Salz  
1 EL Zucker  
Zitronenschale  
200 g Rundkornreis  
(Milchreis)  
1 EL Butter  
Zimt-Zucker-Mischung  
oder  
Ahorn- oder Fruchtsirup

## Zubereitung

Die Vanilleschote waschen, der Länge nach aufritzen und das Vanillemark herauskratzen.

Die Milch mit dem Salz, dem Zucker, dem Vanillemark und der Zitronenschale in einen Topf geben und aufkochen lassen.

Den Reis waschen, abtropfen lassen und zu der Milch geben. Alles kurz aufkochen lassen und dann bei geringer Hitze garziehen lassen.

Immer wieder mit einem Rührloeffel oder Schneebesen umrühren, damit der Reis nicht ansetzt.  
Zubereitungszeit etwa 30 Minuten.

Am Ende die Butter zugeben und gründlich umrühren.

Bei Bedarf können Sie den Brei mit Zucker und Zimt bestreuen oder mit einem Sirup übergießen.

## Angaben pro Portion

Energie	373 kcal
Fett	11,3 g
Kohlenhydrate	54,7 g
Eiweiß	12,2 g
Ballaststoffe	1,1 g

## Tipps

Dazu passt sehr gut ein Kompott aus Pfirsich, Aprikosen, Kirschen oder verschiedenen Beeren.

Variante Grießbrei:

Aus 1 l Milch, 100 g Grieß, 1 EL Zucker, Salz und Zitronenschale einen Brei zubereiten. Bei Grießbrei beträgt die Kochzeit nur 20 Minuten. Kurz vor dem Ende der Kochzeit 1 Ei und 20 g Butter unterrühren und nochmals kurz aufkochen lassen.