

Milchreis mit Apfelmus

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 ml Milch
- 60 g Rundkornreis
- 1 Apfel
- 2 EL Zucker

- 1/2 TL Zimt
- 1 EL Zitronensaft
- 100 ml Wasser

Zubereitung:

Die Milch in einen Topf geben, 1 EL Zucker hineinstreuen und aufkochen lassen. Den Reis in die kochende Milch geben, nochmals aufkochen lassen und dabei umrühren. Auf ausgeschalteter Herdplatte ca. 30 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Apfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Apfelstücke mit dem Zitronensaft und dem Wasser in einen Topf geben. Alles zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze kochen lassen. Je nach Geschmack fein oder grob pürieren.

Den restlichen Zucker mit dem Zimt mischen, den Milchreis damit bestreuen und mit dem Apfelmus servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Ersetzt man die Milch durch 100 ml Sahne und 150 ml Wasser, reduziert sich der Kaliumgehalt auf 158 mg und der Phosphorgehalt auf 102 mg.

Guten Appetit wünscht das Ernährungsberatungsteam