

ZUKUNFTS-REZEPT



Tipp:

Bei Urgetreide verlängert sich die Kochzeit. Am besten weicht man es über Nacht in Wasser ein.

Zubereitung

Die Pflanzenmilch zusammen mit der Prise Salz und Orangenschale in einem Topf langsam zum Kochen bringen. Das Getreide waschen. Danach einrühren und einmal aufkochen lassen. Die Hitze stark reduzieren, sodass die Milch nur noch leicht köchelt. Das Getreide ca. 45–50 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Wenn die Milch zu schnell verkocht, noch etwas nachgießen. Am Ende Zucker, Vanillezucker, Kardamom und Zimt unterrühren.

Das Obst waschen, entkernen, in grobe Stücke schneiden und mit einem Schuss Wasser, Orangensaft und etwas Zucker im Topf köcheln lassen, bis es die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Das Kompott noch heiß in ein Glas füllen und fest verschließen. So hält es sich im Kühlschrank einige Wochen.

Den Milchreis warm mit Kompott servieren oder abgekühlt als Glasdessert.

MILCHREIS MIT KOMPOTT FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

Milchreis

- 200 g Bayerischer Reis oder Urgetreide (z.B. Emmer, Einkorn)
- 800 ml Haferdrink
- 1 Prise Salz
- Etwas gemahlener Kardamom
- 1 EL Abrieb Orangenschale
- ½ TL Zimt
- 1 EL Rübenzucker (falls gewünscht)

Kompott

- 1 kg übriges Obst oder Obst mit Mängeln (Äpfel/Birnen/Zwetschgen...)
- Saft der ausgepressten Orange
- Rübenzucker nach Belieben (1-2 EL)