

Das perfekte Milchreis - Rezept 3:1

Zubereitungszeit: ca. 10 min/ Schwierigkeit: einfach

Zutaten

44 g Quark (Rahmstufe 50% Fett i.Tr., Bioqualität)
20 g Sahne (32 % Fett, Bioqualität)
10 g Ghee (z.B. von Lilith aus Radebeul)
1 g Aroma Vanille-Gebrannte Mandeln
1 g Guarkernmehl (z.B. Konzelmanns)
200 g Konjak/Shirataki-Reis (z.B. kajnok-Reis slim)
1-2 Tropfen Stevia-Fluid oder Stevia-Streusüße (z.B. Stevia-Pura)
Zimt (z.B. Sonnentor)
etwas Vanille-Pulver (z.B. Rapunzel)
etwas Wasser

Anleitung

Die Ghee in einen kleinen Topf wiegen und auf kleiner Flamme flüssig werden lassen. Parallel den Quark und die ungeschlagene Sahne in eine Schale wiegen und mit ein- bis zwei Tropfen Stevia –Fluid oder 1 EL Stevia-Streusüße (Menge je nach Geschmack) süßen. Anschließend den Konjak-Reis kurz unter kaltem Wasser abspülen, in eine sehr heiße Pfanne geben und dort zwei bis drei Minuten „trocken“ garen lassen. Jetzt die Pfanne vom Herd nehmen und das Aroma gründlich mit dem heißen Konjak-Reis (Shirataki) vermischen. Zur Fertigstellung des Gerichtes den Quark und die Sahne in die heiße Ghee geben und kurz mit etwas Wasser aufkochen lassen. Anschließend den aromatisierten Shirataki Reis unterheben und zum Andicken das Guarkernmehl dazugeben. Den fertigen Milreis mit Zimt und ggf. etwas Vanillepulver würzen (ein Teil kann auch schon mit dem Konjak-Reis ins Gericht gegeben werden)

SUPER LECKER!!!

Nährwerte für 100g (196,94 kcal):

Energie: 236,63 kcal

Eiweiß: 4,8 g

Fett: 22,9 g

Kohlenhydrate: 2,8 g