

Milchreis mit Lavendel und Erdbeeren (für 1 Person)

Süßes Hauptgericht / Zubereitungszeit: ca. 30 Min

50 g Milchreis, 125 ml fettarme Milch, 1 EL Zucker, 1/2 Vanilleschote, 2 Zweige Lavendel, 1 EL Butter, 1 TL Honig, 50 g Erdbeeren

Reis in Salzwasser 10 Minuten kochen, dann abgießen. Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Zucker, Milch und Reis in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze unter Rühren in etwa 15 Minuten garen

Die Erdbeeren waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Lavendelblättchen von den Stängeln streifen und fein hacken

Butter, Honig und Lavendel in einem kleinen Topf aufschäumen lassen. Die Erdbeeren darin schwenken und zum Milchreis servieren

pro Person: 397 kcal / 1.667 kJ / 8,8 g Eiweiß / 9,2 g Fett / 68,5 g Kohlenhydrate