

Beiss - Reis in Obst

Kategorien: Kleinkinder, Dessert

Zutaten für: 1 Rezept

100	Gramm	Milchreis
25	Gramm	Gehackte Pistazien
1		Stückchen Vanilleschote
1/4	Ltr.	Milch
100	Gramm	Fettarmer Frischkäse
1-2	Essl.	Honig
20	Gramm	Sesamsamen
	Etwas	Zimt
7		Pflaumen
7		Aprikosen

Anleitung:

Mit den Fingern können Kleinkinder schon ganz alleine essen - deshalb macht ihnen dieses Rezept besonders Spass. Milchreis mit Pistazien, Vanilleschote und Milch in einen Topf geben, aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Dann vom Herd ziehen, etwas abkühlen lassen.

Nun erst Frischkäse, Honig, Sesamsamen und Zimt zugeben. Alles verrühren und kaltstellen.

Ist der Reis richtig ausgekühlt, in 14 Portionen teilen und Kugeln drehen. Früchte waschen, nur an einer Seite einschneiden und den Stein herausholen.

Die Reiskugel in die Öffnung legen, die Früchte leicht darüber zusammen- drücken. Der Beissreis in Obst wird mit den Händen gegessen! (Pro Frucht ca. 107 kcal/500 kJ)

Tip: Für Babys wird eine volle Mahlzeit daraus, wenn Sie die Früchte kleingeschnitten gleich die letzten Minuten zusammen mit dem Reis garen, 0,2 l mehr Milch nehmen und die Pistazien und den Frischkäse weglassen. Dann gibt's etwa 3 Portionen.

Und noch ein Tip: Wer von den Erwachsenen wild auf Eis ist, kann die fertigen Früchte eine Stunde ins Tiefkühlfach legen und als Dessert genießen.

Pro Portion Babybrei ca. 200 kcal. Pro Portion Quarkspeise ca. 170 kcal.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann
Rezept erfasst mit*RK*17.08.2015 von K.H.