

Milchreis mit Kirschkompott

Kategorien: Baby's, Dessert

Zutaten für: 1 Rezept

FÜR EIN BABY AB 6. MONAT

30	Gramm	Grobe Vollkorn-Reisflocken (Reformhaus)
150	ml	Vollmilch
8-10		Süskirschen

Anleitung:

Reis ist besonders salzarm und mild und ist auch für Kinder mit Gluten-Unverträglichkeit (Zöliakie) erlaubt. Die Flocken quellen schnell und ergeben einen Löffelbrei. Wir geben gleichzeitig die Zubereitung mit Mikrowelle an - bei so kleinen Mengen ist Mikrowelle praktisch und der Reis brennt nicht an!

Die Flocken in die Milch geben und im zugedeckten Edelstahltopf behutsam zum Kochen bringen und bei sanfter Hitze in etwa 4 Minuten weichkochen. Inzwischen die Kirschen verlesen und gründlich waschen, mit 2 El. Wasser in einen Topf geben und in etwa 8 Minuten weichdünsten. Das Kompott durch ein grobmaschiges Sieb streichen, so dass die Kerne zurückbleiben. Als warme Sauce über den Milchreis giessen.

Für die Mikrowelle: Reis in einem Glasgefäß mit der Milch bei 500 Watt zugedeckt in der Mikrowelle 1 Minute aufkochen. Dann umrühren und nochmals 2 Minuten bei 330 Watt fertigkochen. Die Kirschen gleichzeitig zubereiten: am besten mit 2 El. Wasser abgedeckt neben oder auf den Reistopf stellen. Das Kompott ist gleichzeitig mit dem Reis gar.

(Ca. 244 kcal bzw. 1022 kJ)

Tip: Statt Kirschen können Sie auch geschälten, kleingeschnittenen Apfel oder Birne nehmen. Auch Himbeeren vertragen Babys schon.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann