

Milchreis proteinreich

Quelle: www.organisation-mit-sabine.de
Portionsgröße: 3



Zutaten

150 g Blumenkohl, tk
550 g Vollmilch o. a.
150 g Milchreis, gewaschen
4 EL Erythrit
eventuell: etwas
Orangenöl oder
Orangenextrakt oder
Vanille-Extrakt

später dazu:

300 g Frischkäse, körnig
(13% Protein)
eventuell: Zimt

Zubereitung

Blumenkohl klein schreddern bis er ungefähr Reiskorngröße hat (Thermomix: 10 Sekunden/ Stufe 5). Geben Sie alle restlichen Zutaten (außer Frischkäse) dazu und lassen Sie den Milchreis ca. 20 Minuten leicht köcheln. Ab und zu umrühren. Im Thermomix: Geben Sie alle Zutaten in den Mixtopf und lassen Sie den Milchreis 25-30 Minuten/90°C/Stufe 1/Linkslauf köcheln. Eventuell auf 95°C erhöhen, falls es nicht köchelt. Anschließend den Frischkäse unterrühren.

Notizen

Pro Portion: 23 g Protein, 70,8 g Kohlenhydrate (davon 20 g aus Erythrit++), 8,3 g Fett, 378 kcal, 1581 KJ

++Offiziell muss Erythrit als Kohlenhydrat in den Nährwerten angegeben werden, aber kann vollständig abgezogen werden, da der Körper es nicht aufnehmen kann und es einen Brennwert von 0 hat. Quelle: <https://simplyketo.de/simply-keto/erythrit-1kg/>