

Milchreis lowcarb

Quelle: www.organisation-mit-sabine.de

Portionsgröße: 2

Kochzeit: 10 Min.



Zutaten

50 g Mandeln, ganz oder gemahlen

200 g Milch 3,8% Fett

50 g Erythrit

3 g Johannisbrotkernmehl

eventuell: etwas

Orangenöl oder

Orangenextrakt oder

Vanille-Extrakt

später dazu:

200 g Konjac Reis ich habe

*diesen verwendet

150 g Frischkäse körnig
(13% Protein)

eventuell: Zimt

Zubereitung

Mandeln mahlen (Thermomix: 30 Sekunden/Stufe 10) oder gemahlene verwenden. Milch, Erythrit und Johannisbrotkernmehl dazu geben und aufkochen lassen. Ca. 3 Minuten köcheln lassen bis die Masse andickt - ab und zu umrühren (Thermomix: 4 Minuten/95°C/ Stufe 3).

Währenddessen den Konjac Reis ab sieben und gründlich mit klarem Wasser abspülen (keine Angst der Geruch verschwindet komplett :)
Sobald die Milch-Masse fertig ist, den Frischkäse und den abgespülten Konjac Reis unterrühren, alles abschmecken und servieren.

Notizen

Pro Portion: ca. 18 g Fett, 31,9 g Kohlenhydrate (davon 25 g aus Erythrit++), 20,7 g Protein, 8,5 g Ballaststoffe, 282 kcal/1.179 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/simplyketo/erythrit-1kg/>