



Milchreis

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Garzeit: 1 Std. 30 Min.

100g Rundkornreis
(z. B. Camolino)

3 dl Vollmilch

1 dl Vollrahm

40g Zucker

20g Butter

1 Bio-Orange,
nur ½ abgeriebene
Schale

1 Vanillestängel,
längs aufgeschnitten,
Samen ausgekratzt

1 EL Amaretto

ca. 3l Wasser

2 EL Zucker

1 TL Zimt

1. Reis und alle Zutaten bis und mit Amaretto in den Vakuumbbeutel geben, fachgerecht vakuumieren.
2. Wasser auf 90 Grad erwärmen. Vakuumbbeutel begeben. Garzeit: 1 Std. 30 Min.
3. Milchreis in Schalen anrichten, umrühren. Zucker und Zimt mischen, über den Milchreis streuen.

Dazu passt: Apfelmus.

Portion: 315 kcal, F 16g, Kh 36g, E 5g



Apfelmus

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Garzeit: 1 Std.

500g Äpfel (z. B. Braeburn),
geschält, Kerngehäuse
entfernt, in Stücken

30g Zucker

½ TL Zimt

ca. 3l Wasser

1. Äpfel, Zucker und Zimt in den Vakuumbbeutel geben, fachgerecht vakuumieren.
2. Wasser auf 90 Grad erwärmen. Vakuumbbeutel beugeben. Garzeit: 1 Std.
3. Äpfel mit dem entstandenen Saft in einen Messbecher geben, pürieren.

Tipp: Statt Äpfel Birnen verwenden.

Passt zu: Milchreis.

Portion: 92kcal, F 0g, Kh 21g, E 0g