

# erster Milchreis

## Rezept Info

- ab ~ 7 Monate
- leicht bekömmlich
- schmeckt warm und kalt

## Zutaten

- 3 Esslöffel [Milchreis](#)
- 100 ml Wasser
- 75 ml Muttermilch/Anfangsmilch oder Vollmilch
- Obstmus

*Die Bezeichnung "Milchreis" ist etwas verwirrend, da mit "Milchreis" meist eine Süßspeise gemeint ist. Tatsächlich ist "Milchreis" eine Reissorte aus [Rundkornreis](#), die "klebrig" wird und deshalb bei der Zubereitung der Milchreis-Süßspeise sehr beliebt ist, weil sie damit besonders cremig wird. Zur Zubereitung der Milchreis-Süßspeise eignen sich auch andere [Sorten Rundkornreis](#) und [Risotto Reis](#).*

## Vorratshaltung und Aufbewahrung

- Einfrieren [nein]
- Kühlschrank | in einer [luftdichten Dose/Glas](#) [ bis 3 Tage]
- Unterwegs | in einer luftdichten [Dose/Glas](#) [bis 2 Stunden]
- Aufwärmen | [nein]

# Klassische Zubereitung

1. Den Milchreis in 100 ml Wasser unter rühren aufkochen, auf kleiner Stufe in etwa 15 Minuten gar kochen und dabei ab und zu umrühren. (Hinweis: Je nach Reissorte kann die Garzeit abweichen, bitte beachten Sie die Angaben des Produkts).
1. 75 ml Milch zugeben und unter ständigem rühren etwa 2-5 Minuten kochen, bis der Milchreis "abbindet" und cremig wird. Der Milchreis quillt noch etwas beim abkühlen nach.
1. In der Zwischenzeit etwas Obstmus zubereiten. Zum Beispiel 2 (entkernte) Aprikosen (auch mit Haut), 5 Erdbeeren, 1/2 Birne (auch ungeschält), 1/4 Banane.

# Mix & fertig



1. Wasser\*, Milch und Milchreis in den Mixtopf geben und ohne Messbecher 25-40 Min./90°C/Stufe 1 garen.
2. 15 Minuten quellen lassen und Obstmus zugeben

*\*Anstatt 100ml bitte 150ml Wasser*