



## Milchreis mit Erdbeeren (FODMAP-arm)

Zubereitungszeit: 30 Minuten  
Für 4 Personen

### Zutaten

600 ml laktosefreie Milch  
400 ml Wasser  
200 g Reis (z.B. Sorte Camolino, Arborio)  
3 EL Zucker  
2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker

250 g Erdbeeren  
1 EL Zucker nach Bedarf



Foto: Claudia Albisser Hund

### Zubereitung

Milch, Wasser und Reis in einen Topf geben und aufkochen. Die Temperatur sofort zurückschalten und den Milchreis bei milder Temperatur offen (ohne Deckel) etwa 20 bis 25 Minuten zu einem dicken, aber noch feuchten Brei köcheln lassen, dabei häufig rühren. So wird er schön cremig. Gegen Ende der Kochzeit den Zucker und den Vanillezucker unterrühren. Falls der Reisbrei zu dick wird, mehr Milch oder Wasser einrühren.

In der Zwischenzeit die Beeren kurz unter Wasser abbrausen. Die Erdbeeren entstielen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Hälfte davon pürieren. Die gewürfelten Erdbeeren daruntermischen und nach Bedarf süßen. Am Schluss unter den Milchreis mischen.

### Tipps

- Die pürierten Erdbeeren durch Himbeeren ersetzen.
- Wenn keine frischen Beeren erhältlich sind, tiefgekühlte, ungezuckerte und aufgetaute Beeren verwenden.
- Beeren und Vanillezucker weglassen und nur Zimtzucker (Zucker mit Zimtpulver vermischen) zum Milchreis reichen.
- Statt Beeren passt auch ein Rhabarberkompott

Aus dem Buch: „Das FODMAP-Konzept – leichte Küche bei Reizdarm, Carine Buhmann/Caroline Kiss, AT Verlag  
bestellbar unter [www.fodmap-konzept.ch](http://www.fodmap-konzept.ch).