



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://intervallfasten.org)

---

## Milchreis aus dem Backofen

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE  
BACKOFENREZEPTE



---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

### Zutaten: (für 4 Personen)

- 250 g Milchreis
- 1 l Milch
- 50 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 50 g Mandelstifte oder -blättchen
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- Rosinen oder anderes Trockenobst nach Belieben

#### Für den nicht fastenden Partner:

Ausreichende Portion

#### Für Vegetarier:

geeignet

kcal	Protein (Eiweiß)	Fett	Kohlenhydrate
407	13 g	16 g	50 g

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine flache Auflaufform geben und gut umrühren.
2. Ca. 1 Stunde im Backofen bei 180°C backen. Nach ca. 20 min. Backzeit nochmals umrühren, um den Milchreis aufzulockern.
3. Wer die bräunliche Milchhaut am Ende der Garzeit vermeiden möchte, deckt den Milchreis mit Alufolie ab.
4. Der Milchreis kann pur, mit Kompott, Vanille- oder Fruchtsoße warm oder kalt serviert werden.

### Rezept-Tipp:

Würde man nicht viel öfter Milchreis zubereiten, wenn man dafür nicht ständig am Herd stehen müsste? Mit unserem Rezept gelingt der süße Traum aus Kindheitstagen ganz nebenbei und ohne "Aufsicht". Um die Milchhaut zu vermeiden, haben unsere Großmütter

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

Eier, Butter und Zucker verquirlt und nach der Hälfte der Backzeit über den Milchreis gegossen. Das gibt eine ganz leckere Schicht obendrauf. Mandelblättchen 5 Minuten vor Ende der Backzeit über den Reis gestreut, bringt etwas "Crunch" hinein.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.