

Reispudding mit Zwetschgen

Dessert für 4 Personen
Für 4 Gläser à ca. 2,5 dl

- 3 dl Milch
- 100 g Milchreis, z. B. Originario
- 1 Prise Salz
- 4 EL Zucker
- ½ Vanilleschote
- 2 dl Vollrahm
- 4 Prisen Zimt für die Garnitur

Zwetschgenkompott:

- 300 g Zwetschgen
- 1 dl Wasser
- ½ Zimtstange
- 2 EL Zucker

1. Für das Kompott Zwetschgen halbieren, entsteinen und je nach Grösse in 3–4 Schnitze schneiden. Mit Wasser, Zimt und Zucker aufkochen. Ca. 8 Minuten köcheln lassen. Abkühlen lassen. Einige Zwetschgenstücke für die Garnitur beiseitestellen. Restliches Kompott in Gläser verteilen.

2. Milch aufkochen. Reis, Salz und Zucker begeben. Vanilleschote aufschneiden und zugeben. Alles unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten weich garen. Vanilleschote entfernen. Reis abkühlen lassen. Rahm schlagen und unter den Reis heben. Reis auf das Kompott in die Gläser verteilen und ca. 2 Stunden kühl stellen. Mit den beiseitegestellten Zwetschgen und Zimt garnieren.

Zubereitung ca. 40 Minuten
+ ca. 2 Stunden kühl stellen

Pro Person ca. 5 g Eiweiss, 21 g Fett,
32 g Kohlenhydrate, 1450 kJ/340 kcal

