

# Vanille Milchreis mit Nektarinen

## Einfacher Vanille Milchreis mit Nektarinen

Nach langer Zeit gab es bei uns mal wieder Milchreis. Dieses Mal habe ich einen einfachen Vanille Milchreis mit Nektarinen und Zimt gemacht. Irgendwie war mir danach, obwohl das Rezept eigentlich eher in die Weihnachtszeit passt. Den Milchreis habe ich in Soja-Vanille-Milch gekocht. Das funktioniert prima und der Milchreis schmeckt hinterher schön nach Vanille. Extra Süße geben ich dann nicht mehr an den Reis. Die Milch ist bereits leicht süß und die Nektarinen werden auch ein bisschen gesüßt. Da kann man sich zusätzlichen Zucker am Milchreis ganz gut sparen.

Sojamilch mit Vanille-, Schoko- oder auch Kaffee-Geschmack, eignet sich super zum Kochen von Milchreis oder auch Grießbrei. So kann man sich ganz einfach auch mal Schoko-Milchreis kochen. Ebenso verwende ich dafür gerne Kokosmilch, Mandelmilch, Haselnuss- und Cashewmilch. Damit kann man geschmacklich tolle Abwechslung in so einfache Sachen wie Milchreis und Grieß bringen.

---

---

## **Super cremiger Vanille Milchreis mit heißen Nektarinen & Zimt**

Für den Milchreis die Milch zusammen mit dem Zucker, dem Vanille Extrakt und einer Prise Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Milchreis dazu geben, einmal gut umrühren und den Herd auf die niedrigste Stufe zurückschalten. Den Deckel schließen und den Milchreis für etwa 45 Minuten sanft köcheln lassen. Zwischendurch immer mal wieder umrühren.

Die Nektarinen gründlichen waschen und von Kern befreien. Anschließend in dünne Spalten schneiden. Nektarinen zusammen mit dem Wasser, dem Honig, Vanille Extrakt und etwas Zimt in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen. Für etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen. Den fertigen Milchreis im Wechsel mit den Nektarinen in Gläser schichten und genießen.

Den Honig könnt ihr auch super durch Zuckeralternativen wie Erythrit und Xylit ersetzen. Das spart noch mal einige Kalorien und schmeckt trotzdem richtig lecker. Ohne den Honig habt ihr dann auch gleich ein veganes Dessert.

---

**Weitere Rezept-Ideen für Desserts & Süßspeisen zum Ausprobieren & Nachmachen**



**Protein-Joghurt-Bowl mit Schokolade**



**Protein Reiswaffel Bowl mit Smacks**



**Alabama-Bananen-Pudding**



## **Karamell-Reiswaffel-Bowl**



## **Birnen-Walnuss-Crumble**



## **Frischkäse-Bananen-Eis ohne Zucker**



## **Dampfnudeln mit Vanillesauce**



**Himbeer-Smoothie-Bowl**

---



**ONE NATURE organic BIO Kokosmilch**



Knorr Kokosmilch Pulver aus Kokosnüssen



Alpro Kokosnussdrink ohne Zucker



Exotic Food Kokosnussmilch light

---

## **KALORIENARME REZEPTE**

**150 leckere Ideen unter 500 Kalorien für Fast Food, Snacks & Zwischenmahlzeiten**





[mehr Infos zum Buch](#)

---

**DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN**

---