Milchreis vegan (ohne Milch o. Soja)

Veganer Milchreis ohne Milch oder Soja jetzt noch leckerer

Milchreis ohne Milch oder Soja, sondern mit Erdnussbutter (u. Zimt und Zucker)

Auf Milchreis muss nicht verzichtet werden, denn es gibt vegane Varianten, die den Milchreis sogar noch leckerer machen, als das Original mit Kuhmilch.

Nicht nur Milchreis ...

Mit einem gut gehäuften Esslöffel Erdnussbutter, einem großen Glas Wasser (250 ml) und je nach Geschmack etwas Zucker oder nicht, können Sie **Ihren eigenen Milchersatz** schaffen, mit dem auch **Cornflakes**, **Müsli** oder **Urkornflocken** und **Haferflocken** sehr viel leckerer und vollmundiger

schmecken, als mit ungesunder Kuhmilch. Probieren Sie es aus. Die Angst, dass es nach Nüssen schmecken könnte ist unbegründet, denn die Erdnuss ist keine Nuss, sondern eine Leguminose, also eine Hülsenfrucht und damit eher etwas wie eine Bohne oder Erbse. Das der Milchreis etwas cremefarbener statt weiß wird sollte nicht wirklich relevant sein. Dafür schmeckt er besser.

Verfeinern Sie, indem Sie die Menge der Erdnussbutter variieren. Mehr Erdnussbutter macht die Erdnussbuttermilch und damit den Milchreis oder die Cornflakes sehr viel cremiger, so als hätten Sie Sahne hinzugefügt.

Milchreis mit Erdnussbutter schmeckt noch cremiger und vollmundiger als mit Milch

Und da Soja weltweit fast nur noch genmanipuliert vorkommt, und man darum auch bei Bio-Soja langsam hellhörig werden muss, ist die Erdnuss ein idealer Ersatz, vor allem, wenn man den Geschmack von Soja nicht mag. Probieren Sie es aus.

Achten Sie bei der Erdnussbutter auf Bio-Qualität ohne Zusätze, denn viele, vor allem die auf amerikanisch getrimmten Erdnussbutter Sorten enthalten ungesunde Zusätze wie z.B. künstlich gehärtete Fette. Und auch Palmfett gehört der Umwelt zuliebe weder in den Tank noch in die Erdnussbutter!

Zutaten für Milchreis vegan

(für 2 bis 4 Portionen)

- 1 kl. Tasse Reis (Milchreis)
- 4 kl. Tassen Wasser
- 1 guter Esslöffel Erdnussbutter (bio u. ohne Zusätze)
- 2 Lorbeerblätter
- Eine Prise Salz
- Zucker (nach eigenem Geschmack 1 Teelöffel bis 1 Esslöffel)
- Zimt oder Obst

Zubereitung für Milchreis vegan

Die Erdnussbutter löst sich am besten, wenn das Wasser schon warm ist

1. Geben Sie Reis, Wasser, Salz, die Lorbeerblätter und ggf. Zucker in einen Topf, und bringen Sie es zum Kochen. Wenn das Wasser heiß wird, aber bevor es noch kocht, geben Sie die Erdnussbutter hinzu, da sie sich bei heißem Wasser leichter von Löffel löst.
2. Kochen Sie alles unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen einmal ordentlich auf. Danach lassen Sie es dann bei ganz kleiner Flamme oder mit der Restwärme der Platte für 25 bis 30 Minuten garen. Rühren Sie ab und an um und lassen Sie den Reis schön durchziehen.
3. Vor dem Servieren fischen Sie die Lorbeerblätter wieder heraus. Nach dem Servieren können Sie den Reis wie gewohnt mit Zucker und Zimt weiter verfeinern. Alternativ gehen auch eingemachte Früchte oder Dosen- oder frisches Obst.

•

kleine Anmerkung

- Wenn Sie den Anteil an Erdnussbutter ein wenig erhöhen, erhalten Sie einen noch sämigeren Milchreis, als wäre er mit Sahne gemacht.
- Lorbeerblätter kommen auch in den normalen Milchreis, denn Sie geben dem Milchreis eine ganz besonders feine Note. Wenn Sie Lorbeerblätter aber nicht so gerne mögen, geht's auch genauso gut ohne.

Milchreis mit Erdnussbutter mit Zimt und Xylit-Zucker

Wichtiger Hinweis:

Wenn Sie Xylit-Zucker verwenden, reduzieren Sie den Kalorienanteil des Zuckers auf rund 40%. Zudem schmeckt er besser; und wer an Sodbrennen leidet und den auch von Zucker im Milchreis bekommt, sollte mit Xylit-Zucker und Erdnussmilchreis keine Probleme mehr mit Sodbrennen haben.

Aber Vorsicht!

Xylit-Zucker wird jedoch je nach Gewohnheitszustand von jedem unterschiedlich gut verwertet. Wenn Sie Xylit-Zucker nicht gewohnt sind, dosieren Sie ihn daher besser nicht zu stark, da er sonst abführend wirkt.

Und geben Sie nichts davon Ihrem Hund, da diese den Xylit-Zucker gar nicht vertragen können.

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "Mein Gartenratgeber" und teilen Sie es so mit anderen Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online. Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter info@mein-garten-ratgeber.de

Weitere Rezepte für leckere...

- Gerichte
- Getränke
- Desserts
- Gebäck & Kuchen
- Marmeladen
-

Pestos

- Vegane Küche