

# Reis-Porridge mit Obst

- 180 ml Wasser
- 30 g Reisflocken
- 1 TL Reissirup
- 50 g (20 % Fett) Quark
- alternativ: Naturjoghurt
- 100 g Ananas
- oder anderes Obst

Wasser aufkochen, Reisflocken einrühren, 5 Minuten köcheln und anschließend 10 Minuten ziehen lassen. Nach Belieben mit Reissirup süßen. Quark oder Joghurt unterrühren. Mit in mundgerechte Stücke geschnittener Ananas oder einem anderen Obst warm servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin: Ernährungsteam Ikaneum, Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)