



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN

## Herbstlicher Protein-Milchreis mit Apfel & Zimt

Dieser herbstliche Protein-Milchreis mit Apfelstücken, Zimt und einem Hauch Vanille ist das perfekte Wohlfühl-Frühstück für kühle Tage. Die Kombination aus komplexen Kohlenhydraten, hochwertigem Eiweiß und wärmenden Gewürzen macht ihn zur idealen Meal-Prep-Option für eine gesunde Morgenroutine.

**5**  
VORBEREITUNG**15**  
ZUBEREITUNG**2**  
PORTIONEN**Einfach**  
SCHWIERIGKEITSGRAD**357 kcal**  
PRO PORTION

### • ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

#### MILCHREIS-GRUNDLAGE

80 g Rundkornreis	300 ml fettarme Milch (1,5 %)	100 ml Wasser
1 Prise Salz	1 TL Zimt	1/2 TL Vanillepulver (oder 1/2 Vanilleschote)

#### APFEL-TOPPING

1 großer Apfel (ca. 180 g), gewürfelt	1 TL Kokosöl	1 TL Ahornsirup oder Erythrit
Etwas Zitronensaft	Optional: 1 Prise Muskat	

#### PROTEIN & TOPPING

30 g Vanille-Proteinpulver	100 g Magerquark oder pflanzliche Joghurtalternative	Optional: geröstete Mandeln oder Walnüsse (ca. 10 g)
----------------------------	--	--

## ZUBEREITUNG

- 1** Milchreis kochen: In einem kleinen Topf Reis mit Milch, Wasser, Salz, Zimt und Vanille aufkochen. Danach bei niedriger Hitze 18–20 Minuten sanft köcheln lassen und gelegentlich umrühren.
- 2** Apfel anbraten: In einer kleinen Pfanne das Kokosöl erhitzen. Apfelwürfel mit Zitronensaft, Ahornsirup (oder Erythrit) und optional Muskat bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten weich braten, bis sie leicht karamellisieren.
- 3** Protein einrühren: Sobald der Milchreis gar ist, den Topf vom Herd nehmen und 1–2 Minuten abkühlen lassen. Proteinpulver mit 2–3 EL kalter Milch oder Wasser glattrühren und zusammen mit dem Quark unter den warmen Milchreis rühren.
- 4** Anrichten: Milchreis in Schüsseln füllen, mit den warmen Apfelstücken und optional gehackten Nüssen toppen.

## MAKROS PRO PORTION

**357**  
KALORIEN

**26 g**  
PROTEIN

**43 g**  
KOHLENHYDRATE

**9 g**  
FETT

**4 g**  
BALLASTSTOFFE



Rezept online  
ansehen