

# Milchreis

## mit Ingwer-Honig-Birnen



### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 250 g Milchreis, 1 Liter Hafer-Drink,  
1 EL Honig,  
½ TL Kurkuma, 1 Prise Salz
- 
- 2 Birnen, ½ Zitrone (heiß gewaschen), 1 Stück Ingwer (2 cm),  
4 EL Apfel-Birnen-Fruchtmark, 1 EL Honig, 1 EL Kokosöl
- 
- 2 EL Pistazien

### ZUBEREITUNG:

1. Zunächst Milchreis, Hafer-Drink, Salz, Kurkuma und Honig in einen Topf geben und unter ständigem Rühren aufkochen.
2. Danach die Hitze reduzieren und für 20–25 Minuten bei gelegentlichem Rühren weiterköcheln.
3. In der Zwischenzeit die Birnen vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden – danach zusammen mit fein geriebenem Ingwer und Honig in Kokosöl dünsten.
4. Mit dem Abrieb und Saft der Zitrone sowie dem Apfel-Birnen-Fruchtmark verfeinern und 2–3 Minuten köcheln lassen. Die Pistazien grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten.
5. Zum Schluss den Milchreis auf vorgewärmte Schüsseln verteilen und zusammen mit Birnen und Pistazien servieren.