

Milchreis mit Himbeeren

Rezepte bis 350 kcal für bonvita flexibel

Zutaten für 1 Portion:

50 g Milchreis
250 ml fettarme Milch (1,5 % F.)
125 g Himbeeren (frisch oder tiefgefroren)
Süßstoff,
Zimt

Zubereitung:

Milchreis nach Packungsangabe zubereiten, mit Süßstoff süßen und mit Himbeeren genießen. Je nach Geschmack mit Zimt verfeinern.

Pro Portion:

334 kcal 17 g Eiweiß 5,4 g Fett 6,6 BE

