



#### Hozzávalók

5 dkg mazsola, 25 dkg rizs, 4 dl tej, vaníliarúd, só, 6 evőkanál (14 dkg) cukor, 40 dkg friss gyümölcs (szőlő, alma, banán, stb.), 2 dl zsíros habtejszín

1. A mazsolát hideg vízbe áztatjuk. A tejet egy 1 literes mikrózható tálba öntjük, az összetördelt vaníliarudat beledobjuk és lefedve, 850 wattal 4 perc alatt felforraljuk, majd félretesszük.
2. A rizst 2 deci vízzel, csipet sóval egy 3 literes mikrózható tálba rakjuk. Lefedve, változatlan teljesítménnyel kb. 3 percig főzzük, amíg felforr. Ekkor 260 wattra kapcsolunk és további 3 percig pároljuk. Ezután a tejet ráöntjük, a cukor felét beletesszük és lefedve, 260 wattal 18 percig főzzük. Időközben kétszer-háromszor megkeverjük, nehogy kifusson. Lefedve hagyni kihűlni.
3. Ezalatt a gyümölcsöt összevágjuk és egy kevés cukorral behintve félretesszük. A hideg rizsbe a maradék cukorral kemény habbá vert tejszínt (a cukrot a már félig felvert tejszínhez keverjük apránként) beleforgatjuk. A gyümölcsöt hozzáadjuk és jól behűtve tálaljuk.

#### Jó tanács

- Friss gyümölcs helyett a mikrohullámú készülékben 3-4 percig főzött, felpuhított aszalt gyümölcsöt is használhatunk.
- Hasonlóan főzhetjük a tejberizst is, azzal a különbséggel, hogy 4 deci tej helyett 6 decit használunk.
- Cukor helyett mézzel is édesíthetjük, de azt a langyos rizshez keverjük, ne főzzük, hogy tápértékét megőrizzük.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 636 kcal, fehérje: 10,4 gramm, zsír: 19,2 gramm, szénhidrát: 105 gramm, rost: 4,3 gramm, koleszterin: 48 milligramm