

## Milchreis-Waffeln mit Obstsalat aus dem Thermomix®



© Milchreiswaffeln mit Obstsalat - Rezepte mit Herz



90 Min. + Wartezeit



leicht



4

### Ein Muss für alle Milchreis-Fans!

Das Rezept lässt sich gut vorbereiten und eignet sich super, um Milchreisreste zu verwerten. Dazu einfach pro 400 g fertigen abgekühlten Milchreis 1 EL Stärke zugeben, unterheben und zu Waffeln backen. Bei kleineren oder größeren Mengen die Stärkemenge entsprechend anpassen.

### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>750 g</b>	Wasser
<input type="checkbox"/>	<b>20 g</b>	1 EL Zucker
<input type="checkbox"/>	<b>1 EL</b>	Salz
<input type="checkbox"/>	<b>250 g</b>	Milchreis
<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	Kiwi
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Orange
<input type="checkbox"/>	<b>150 g</b>	Blaubeeren
<input type="checkbox"/>		Saft von ½ Zitrone
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Stiel Minze
<input type="checkbox"/>	<b>2 EL</b>	Speisestärke
<input type="checkbox"/>		Öl für das Waffeleisen

### Zubereitung

1. Für die Waffeln Wasser, **20 g** Zucker und Salz in den Mixtopf geben und 8 Min./100 °C/Stufe 1 aufkochen. Milchreis zugeben und 30 Min./90 °C/Linkslauf/Stufe 1 ohne Messbecher garen.
2. Milchreis in eine Schüssel umfüllen und auskühlen lassen.
3. Inzwischen für den Obstsalat Kiwis schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Orange so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, austretenden Saft dabei auffangen. Beeren waschen und verlesen. Aufgefangenen Orangensaft mit Zitronensaft und **1 EL** Zucker verrühren. Minzeblättchen, bis auf einige zum Garnieren, klein schneiden. Vorbereitetes Obst und kleingeschnittene Minze mit dem Dressing mischen.
4. Waffeleisen vorheizen und leicht fetten. Stärke zum Milchreis geben und mit einem Löffel unterarbeiten (im Thermomix wird die Masse zu weich). Pro Waffel ca. 2 EL Reismasse auf das Waffeleisen geben und ca. 7 Min. knusprig backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Auf diese Weise ca. 12 Waffeln backen. Obstsalat mit übriger Minze verzieren und servieren.

## Nährwertangaben

Pro Portion ca. 384 kcal, 7 g E, 6 g F, 72 g KH