

Vanille-Risotto mit marinierten Pflaumen ohne Zucker



 15 min.  369 kcal  SteviaSweet Crystal

Zubereitung ohne Zucker

1. Die Pflaumen waschen, halbieren und die Kerne entfernen.
2. Die Hälften in kleine Stückchen schneiden und in eine Pfanne geben.
3. Von einer Orangenhälfte die Schale abreiben und den Saft der ganzen Orange auspressen und in die Pfanne dazugeben. Gemahlene Zimt und **SteviaSweet Crystal** zugeben.
4. Die Mischung aufkochen und vom Herd nehmen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, bis das Risotto fertig ist.
5. Die Hälfte der Butter in einer flachen Pfanne erhitzen.
6. Risottoreis dazugeben und kurz andünsten. Gemahlene Vanille hinzugeben, die Milch nach und nach und unter ständigem Rühren zum Reis dazugeben.
7. Dabei immer warten, bis die Milch aufgesogen ist und dann den nächsten Schluck dazugeben. Den Risotto bei mittlerer Hitze 18-20 Minuten ziehen lassen und dabei ständig umrühren.
8. **SteviaSweet Crystal** und 1 EL Wasser hinzufügen und gut verrühren.
9. Zuletzt den Risotto in 4 Servierschälchen verteilen und mit den marinierten Pflaumen garnieren. Mit gemahlenem Zimt bestreuen und servieren.

Zutaten für 4 Portionen

Risotto

1000 ml	Milch
160 g	Risottoreis, z. B. Arborio
1/2 TL	gemahlene Vanille
1 EL	SteviaSweet Crystal
2 EL	Butter

Marinierte Pflaumen

2	frische Pflaumen
1	Orange
1/2 TL	gemahlener Zimt
1 EL	SteviaSweet Crystal

Servieren mit

	gemahlenem Zimt
--	-----------------

Nährwerte pro Portion

369	kcal
1552	kJ
11.5	Protein in g
48.5	Kohlenhydrate in g
14.5	Fett in g