Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Milchmus

Milchprodukte und Eier
Für die Verwertung von Milch, die rasch verbraucht werden soll
Pfannengerichte
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Zutaten für 2 bis 3 Portionen:

- 1 l Milch (oder Milch und Wasser im Verhältnis 2:1 oder 1:1)
- 200 g Weizen- oder Dinkelmehl
- Salz
- Muskat
- zum Verfeinern je nach Geschmack: Butter, Zucker, Zimt, Kakaopulver, gemahlener Mohn

Zubereitung:

Milch in einen großen flachen Topf oder eine große Pfanne aus Gusseisen oder Edelstahl geben (keine beschichtete Pfanne verwenden!) und erhitzen. Mehl in die noch kalte Milch einrieseln lassen und mit einem Schneebesen einrühren. Mit etwas Salz und wenig Muskat würzen. Ständig rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Sobald das Mus zu kochen beginnt, die Hitze reduzieren und das Mus 15 bis 30 Minuten lang köcheln lassen. Dabei hin und wieder umrühren. Wenn nur an der Oberfläche gerührt wird, bildet sich am Boden der Pfanne eine schackhafte braune Kruste. Je nach Geschmack kann das fertige Mus mit heißer gebräunter Butter, etwas Zucker, Zimt, Kakaopulver oder auch gemahlenem Blaumohn verfeinert werden.

Zeitaufwand: rund 30 Minuten

Tipp: Traditionell wird Mus mit Löffeln direkt aus der Pfanne gegessen.