



KOKOSMILCHREIS

ZUTATEN (für 2 Portionen)

- 125 g Milchreis
- 500 ml Reis-Kokosmilch
- 3 Pflaumen
- ½ TL Kardamom, gemahlen
- ½ TL Zimt

Für die Garnitur:

- 1 EL Kokosraspeln
- saisonales Obst
(z. B. Äpfel,
Birne, Kirschen ...)

ZUBEREITUNG

1. 500 ml Reis-Kokosmilch in einem Topf zum Kochen bringen und den Milchreis einrühren.
2. Den Herd auf die kleinste Stufe schalten und den Milchreis bei gelegentlichem Umrühren ca. 30 Minuten köcheln lassen.
3. Bei Bedarf noch mehr Reis-Kokosmilch einrühren. Der Reis sollte eine lockere Konsistenz haben.
4. Die Pflaumen waschen und in kleine Stückchen schneiden und kurz vor Ende der Garzeit unter den Milchreis mischen.
5. Den Milchreis mit Kardamom und Zimt abschmecken, in eine Schüssel füllen und mit Kokosraspeln sowie Obst garnieren.

Nährwertangaben

Energiewert	403 kcal/1697 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	6,4 g	6 %
Fett	6 g	14 %
Kohlenhydrate	79 g	78 %
Ballaststoffe gesamt	2,9 g	1 %