



Kokos-Milchreis mit Pfirsich



Felicitas

Felix

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. ⌚

Je Portion: 1427 kJ, 341 kcal, 76 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 1 g Fett, 0 mg Cholesterin, 2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: 🍴

Kosten: €

vegan veggie



Zutaten

Menge

2 Dosen	ungesüßte Kokosmilch (à 400 ml)
150 ml	Wasser
250 g	Milchreis
5 EL	Zucker
1 Prise	Salz
2	reife Pfirsiche
1 gehäufter EL	Zimt

Zubereitung

Step 1:

Zuerst gibst du die Kokosmilch zusammen mit dem Wasser, dem Milchreis, einer Prise Salz und drei Esslöffeln Zucker in einen Topf. Die Milchreismischung zum Kochen bringen und immer wieder umrühren.

Step 2:

Nun die Hitze reduzieren und den Reis bei kleiner Flamme ca. 25 bis 30 Minuten lang gar ziehen lassen (achte hierbei auf die Packungsanweisung).

Step 3:

Kurz bevor der Reis weich ist, schneidest du die Nektarinen in kleine Würfel. Dann gibst du die Würfel mit zum Milchreis und lässt alles noch ungefähr drei Minuten lang köcheln, bis die Obstwürfel weich sind.

Step 4:

Nun musst du nur noch den restlichen Zucker mit Zimt vermischen und über den fertigen Milchreis streuen.

Tipp

Anstatt der frischen Pfirsiche kannst du auch Pfirsiche aus der Dose verwenden.

