Rezept

Kokos-Milchreis mit Mango und Orangen

Ein Rezept von Kokos-Milchreis mit Mango und Orangen, am 28.04.2024

Zutaten

300 ml	Milch
	abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
125 g	Kurzzeit-Milchreis
4 EL	Orangensaft
2 EL	Kokosraspel
200 ml	ungesüßte Kokosmilch (Dose)
2 EL	brauner Zucker
1	kleine reife Mango
2 EL	Orangenmarmelade
100 g	Magerquark

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. Milch und Kokosmilch aufkochen. Limettenschale mit dem Zucker unterrühren. Reis einstreuen, 5 Min. kochen. Zugedeckt bei milder Hitze 10 Min. quellen lassen, ab und zu umrühren.

2. Inzwischen die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Orangensaft und -marmelade verrühren, erwärmen, Mango darin wenden. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

3. Reis in eine Schüssel füllen, den Quark locker unterheben. Mango dazuservieren, Kokosraspel darüberstreuen.