Rezept

Fruchtreis

Ein Rezept von Fruchtreis, am 12.06.2025

Zutaten

3	Soft-Datteln (ensteint)
1 Msp.	Zimtpulver
½	Mango (150 g Fruchtfleisch, frisch oder TK)
150 ml	Haferdrink
30 g	Reisflocken (Vollkorn)
2 EL	Pinienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 21 g F, 8 g EW, 73 g KH

Zubereitung

1. Die Datteln fein hacken, zusammen mit Haferdrink, Zimt und Reisflocken aufkochen und bei kleiner Hitze 5 Min. weiterköcheln lassen, dann zugedeckt 5 Min. nachquellen lassen.

2. Inzwischen die Mango schälen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren kurz rösten. Den Milchreis in einer Schale mit Mangowürfeln und Pinienkernen toppen.