

Rezept

Kokos-Milchreis mit Zimtäpfeln

Ein Rezept von Kokos-Milchreis mit Zimtäpfeln, am 13.11.2024

Zutaten

200 g Milchreis (Rundkornreis)	1 l Reis-Kokos-Drink
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)	2 EL Ahornsirup (nach Belieben)
50 g Kokosraspel	1 EL natives Kokosöl
80 g Zucker	3 säuerliche Äpfel
1 TL Zimtpulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 13 g F, 5 g EW, 103 g KH

Zubereitung

1. In einem Topf den Milchreis mit Pflanzendrink und Ingwer aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 20 Min. weich köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren. Je nachdem, wie süß der verwendete Pflanzendrink ist, mit bis zu 2 EL Ahornsirup nachsüßen. Danach vom Herd nehmen und beiseitestellen (Achtung, er dickt schnell an, auf ausreichend Flüssigkeit achten!).
2. Inzwischen die Kokosraspel in einer kleinen Pfanne mit ½ EL Kokosöl und 2 EL Zucker erhitzen und unter Rühren so lange rösten, bis die Kokosraspel beginnen Farbe anzunehmen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel in kleine Stücke schneiden und in einer kleinen Pfanne im übrigen Kokosöl 2-3 Min. anbraten. Den restlichen (50 g) Zucker hinzufügen und die Äpfel so lange karamellisieren, bis sie gleichmäßig vom Karamell überzogen sind. Zuletzt mit Zimt würzen, die Pfanne vom Herd nehmen.
4. Zum Servieren den Milchreis noch warm mit den Zimtäpfeln und Kokosraspeln in kleinen Schalen anrichten. Alternativ den Milchreis auf kleine Tassen verteilen und auf die Teller stürzen.