

Rezept

Mangoreis

Ein Rezept von Mangoreis, am 28.11.2023

Zutaten

2 EL Pistazien

50 g Milchreis

2 EL Rosinen

150 ml Apfelsaft

1 Mango (400 g)

50 g Magerquark

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Die Pistazien hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett 2 Min. rösten. Den Apfelsaft aufkochen. Den Reis einstreuen und zugedeckt 20 Min. bei schwacher Hitze quellen lassen.

2. Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Rosinen unter den Reis heben. Den Reis noch 10 Min. weitergaren. Abkühlen lassen.

3. Den Quark unter den Reis rühren. Den Mangoreis mit den gerösteten Pistazien bestreuen.