

## Rezept

# Porridge mit selbst gemachtem Reisdrink

Ein Rezept von Porridge mit selbst gemachtem Reisdrink, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> Vollkorn-Reis	<b>150 g</b> kernige Haferflocken
Salz	<b>400 g</b> Erdbeeren
<b>1</b> gelbe Mango (Asialaden)	<b>4 Stängel</b> Thai-Basilikum (ersatzweise frisches Basilikum)
<b>100 g</b> ungesalzene Pistazienkerne	<b>2 EL</b> Honig
<b>3 TL</b> Rosenwasser	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 17 g F, 14 g EW, 63 g KH

## Zubereitung

1. Den Reis zusammen mit 400 ml Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und etwa 20 Min. abgedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend in einen Mixer umfüllen, mit 800 ml Wasser aufgießen und fein pürieren.
2. Reismilch durch ein feines Sieb in einen Topf abgießen. Die Haferflocken und 2 Prisen Salz dazugeben, alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln. Anschließend den Topf von der Herdplatte ziehen und den Porridge ca. 10 Min. quellen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Pistazienkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen.
4. Den Porridge mit Honig und Rosenwasser verrühren und auf vier Bowls verteilen. Die Erdbeeren und Mangowürfel in einem Streifen darauf anrichten, geröstete Pistazienkerne und Basilikumblätter darüberstreuen. Sofort servieren.