

Rezept

Veganer Frühstückreis mit Kokos

Ein Rezept von Veganer Frühstückreis mit Kokos, am 28.06.2026

Zutaten

1 Vanilleschote	150 g Vollkorn-Basmatireis
25 g Kokosblütenzucker (Bioladen; ersatzweise 4 EL Ahornsirup)	200 g Kokosmilch
30 g Kokosraspel	Salz
	1 Granatapfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Den Reis in einem Topf mit Kokosblütenzucker, Kokosmilch, 100 ml Wasser, Vanillemark, -schote und 1 Prise Salz aufkochen. Dann zugedeckt 30 Min. bei ganz schwacher Hitze köcheln.
2. Die Vanilleschote entfernen und den Reis zugedeckt weitere 30 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen oder 30 Min. zugedeckt in den 50° warmen Backofen stellen.
3. Kurz vor dem Servieren den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Dafür die halbierte Frucht mit der Öffnung nach unten über einer Schüssel festhalten und mit dem breiten Ende eines Holzkochlöffels auf die Schale schlagen, bis sich alle Kerne gelöst haben. Die Kerne samt Saft unter den Reis heben, mit den Kokos-raspeln bestreuen und servieren.