

Rezept

Zitronen-Milchreis

Ein Rezept von Zitronen-Milchreis, am 26.04.2024

Zutaten

200 ml Haferdrink

1 Bio-Zitrone

3 EL Cashew-Mus (ca. 50 g)

50 g Reisflocken (Natur)

1 kleine, reife Mango

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 350 kcal, 13 g F, 8 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Den Haferdrink mit den Reisflocken in einen Topf geben, zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze 10 Min. quellen lassen.

2. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und pürieren.

3. Zitronensaft- und schale mit dem Cashewmus unter den Reis ziehen. Das Mangopüree darübergießen.