

REISPORRIDGE



Vegetarisch, Glutenfrei

ZUBEREITUNG

Zutaten Reisporridge

200 g Rundkornreis (Milchreis)
1 l Reismilch
½ TL geriebener Ingwer
1 Prise Salz
2–3 EL Honig
1 TL Tahinipaste / Sesampaste
Saft von ½ Limette
1 Apfel

Zubereitung Reisporridge

Den Reis mit der Reismilch, Ingwer und einer Prise Salz kochen bis der Reis gar ist. Etwas auskühlen lassen. Den Apfel fein reiben, und zusammen mit dem Honig, der Tahinipaste und dem Limettensaft unter den Reis mischen. Einige Beeren mixen, bis eine feine Fruchtsauce entsteht. Den Reis-porridge in 4 Schüsseln geben und mit der Beerensauce, den Feigenschnitzen und dem restlichen Topping garnieren. Alternativ kann man auch Vollkornreis oder schwarzen Reis verwenden.

Zutaten Topping

Frische oder tiefgekühlte Beeren (aufgetaut)
1 Feige
4 TL Pistazien, gehackt
Etwas gerösteter Sesam
Beeren oder saisonale Früchte zur Dekoration

Zubereitung Topping