



♥
Warm oder kalt?
Es gibt kein richtig
oder falsch.
Milchreis schmeckt
immer gut!

Erdbeer-Milchreis-Bowl

🕒 40 Min. 🌱 vegan

1 l Mandeldrink
200 g Rundkornreis
(z. B. Camolino)
50 g Zucker
1 Bio-Zitrone

Mandeldrink, Reis und Zucker in eine Pfanne geben. Von der Zitrone Schale abreiben, begeben, Saft auspressen, beiseite stellen. Alles aufkochen, Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 30 Min. zu einem dicken, aber noch feuchten Brei köcheln.

500 g Erdbeeren
2 EL Zucker

Erdbeeren vierteln, mit dem Zucker und beiseite gestelltem Zitronensaft mischen.

50 g Pekannüsse
1 EL Chia-Samen

Nüsse in einer Bratpfanne ohne Fett ca. 5 Min. rösten. Milchreis in Schalen verteilen, Erdbeeren, Nüsse und Chia-Samen darauf verteilen.

Portion (¼): 449 kcal, F 13 g, Kh 74 g, E 7 g