

Mandelmilchreis mit Obstsalat

(494 kcal, 88 g KH, 10 g P, 6 g F)

Zutaten

- 200 ml Mandelmilch
- 75 g Vollkorn Rundkornreis (gekocht 150g)
- 1 Pfirsich
- 1 Hand voll Beeren der Saison
- 25 ml Cellagon felice
- 1 TL Cellagon Streugold Zimt-Vanille

Zubereitung

Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Reis hinzufügen und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren zugedeckt 30 bis 40 Minuten garen. Abkühlen lassen. Während der Zeit das Obst waschen und kleinschneiden. Milchreis mit Cellagon felice verrühren, das Obst dazugeben und Cellagon Streugold Zimt-Vanille darüber geben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten plus Garzeit

Tipp: Kochen Sie gleich die doppelte Menge, dann haben Sie eine fertige kleine Mahlzeit für den nächsten oder übernächsten Tag.