



ayurvedischer Kokosmilchreis mit Mango Püree

Zutaten

180 g Kokosmilch

30 g Kokosmus

1 Esslöffel Ghee oder Kokosöl

150 g Milchreis

2 Teelöffel Kardamom gemahlen

250 ml Reisdink

2 Esslöffel Dattelsirup

1 Teelöffel Vanille gemahlen

1 Prise(n) Salz

210 ml Mango Püree

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Mische die Kokosmilch mit dem Kokosmus und erhitze das Ghee oder Kokosöl in einem Topf.

2.

Dünste den Reis und den Kardamom kurz darin an, bis der Reis zu duften beginnt.

3.

Lösche alles mit der Hälfte der Kokosmischung und der Hälfte des Reisdrink ab und lasse den Milchreis bei geringer Hitze köcheln.

Rühre dabei hin und wieder um, dass nichts am Boden anbrennt.

4.

Wenn die Flüssigkeit fast vollständig aufgesaugt ist, gib den

Dattelsirup, die Vanille, eine Prise Salz, die restliche

Kokosmischung und den restlichen Reisdrink hinzu. Rühre alles

gut unter und lasse alles nochmals aufkochen und bei geringer

Hitze weiterköcheln, bis der Reis eine cremige Konsistenz

annimmt.

5.

Verteile den Milchreis nun auf 2 Schälchen und toppe ihn, sobald

er etwas abgekühlt ist, mit dem Mango Püree.