



Traubenkern-Reispudding

Zutaten

30 g Reisflocken

200 ml Reisdrink

200 ml Wasser

1 Teelöffel Traubenkernmehl

1 Prise(n) Salz

Etwas Dattelsirup

Toppings, die du gern magst: Wir haben frische Heidelbeeren, Kakao-Nibs, Kokosflocken & Erdmandelcreme genutzt.

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Gib die Reisflocken gemeinsam mit dem Traubenkernmehl, einer Prise Salz und dem Reisdrink in einen kleinen Topf und lasse alles kurz aufkochen.

2.

Lass deine Milchreis-Mischung bei mittlerer Hitze köcheln und rühre dabei gelegentlich um, damit nichts anbrennt.

3.

Gib nach und nach das Wasser hinzu und lasse den Reispudding so lange köcheln, bis er die von dir gewünschte Cremigkeit erreicht.

4.

Verfeinere deinen Traubenkern-Reispudding mit frischem Obst, Nüssen, Kakao-Nibs, Kokos-Chips oder etwas Nusscreme.

Du kannst deinen Traubenkern-Reispudding, ganz wie du magst, warm oder kalt genießen.