



KOKOSMILCHREIS MIT ROTER BEERENGRÜTZE / GESUNDES FRÜHSTÜCK



Dieser lecker cremige Milchreis mit roter Grütze ist vegan. Nach Belieben kann die Kokosmilch zur Hälfte durch Hafermilch ersetzt werden. Eine nicht vegane Alternative zum Dattelsirup ist zum Beispiel Honig. Den Milchreis kann man warm oder kalt servieren und er eignet sich gut zum Mitnehmen ins Büro oder die Schule. Bei der Grütze kannst du Beeren nach deiner Wahl zusammenstellen und so ganz leicht den Geschmack variieren.



Zubereitungszeit

30 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

KOKOSMILCHREIS

Wasche den Milchreis unter fließendem Wasser ab und verrühre ihn mit dem Wasser in einem Topf. Lasse den Milchreis kurz aufkochen. Stelle den Herd auf mittlere Stufe zurück und lasse ihn in etwa 15 Minuten durchgaren. Rühre hierbei ab und zu um. Gib nun das Salz, den Dattelsirup, die Kokosmilch und das Vanilleextrakt hinzu und verrühre alles. Lasse den Milchreis noch kurz auf dem Herd, bis alles erwärmt ist. Stelle den Herd aus.

KOKOSMILCHREIS:

- 250 g** Milchreis
- 800 g** Wasser
- 1 Pr.** Salz
- 2 EL** Dattelsirup
- 400 g** Kokosmilch
- 1 TL** Vanilleextrakt

ROTE BEERENGRÜTZE

Zerstampfe die Beeren mit Zitronensaft in einem kleinen Topf und lasse sie leicht einkochen. Gib nach Belieben etwas Dattelsüße dazu. Fülle den Milchreis in eine Schale, gib die Grütze darüber und dekoriere ihn nach Belieben mit Kokoschips und Früchten aus. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

ROTE BEERENGRÜTZE:

- 500 g** gemischte Beeren
- 1 TL** Zitrone (Saft)