








 Dessert



Kokosmilchreis mit Maracuja-Mango-Topping

-  10 min Zubereitungszeit
-  50 min Kochzeit
-  533 kcal pro Portion
-  Mittel
-  Deutsche Küche
-  International
-  Vegan



Zutaten

2 Portionen

1 Mango

80 g Zucker, weiß

125 ml Maracujasaft

300 ml Kokosmilch

250 ml Hafermilch

125 g Milchreis

20 g Mandeln, gehobelt

Zubereitung

- 1** Mango schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Maracujasaft in der Mikrowelle leicht erhitzen. In einem kleinen Topf 80 g Zucker leicht karamellisieren. Mit Maracujasaft ablöschen, während dessen die ganze Zeit rühren. Mangowürfel hinzugeben. 2–3 Min. leicht einkochen. Anschließend abdecken und kalt stellen.
- 2** Kokosmilch, Hafermilch, restlichen Zucker und Milchreis in einem kleinen Topf aufkochen. Anschließend ca. 35 Min. leicht köcheln. Immer wieder umrühren.
- 3** Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Öl kurz rösten. Milchreis auf Tellern anrichten, mit Maracuja-Mango-Topping versehen. Mandeln drüber streuen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	446kJ /107kcal	2.230kJ /533kcal
Fett	2g	10g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	3g
Kohlenhydrate	20g	98g
davon Zucker	18g	90g
Eiweiß	3g	12g
Salz	1g	1g