



Kokos-Milchreis mit Früchten

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kokosnussmilch	800 ml
Brauner Zucker	50 g
Salz	
Zimt	
Milchreis	180 g
Mango	1 St.
Ananas	1 St.
Physalis	50 g
Bananen	1 St.
Orangen	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf

1. In einem Topf Kokosnussmilch mit 3 EL Zucker, Salz, Zimt aufkochen und Milchreis einrühren. Bei mittlerer Stufe ca. 25 Min. zugedeckt köcheln. Dabei gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 15 Min. quellen lassen.
2. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Ananas schälen, Strunk entfernen und würfeln. Physalis von der Hülle lösen und waschen. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Orange mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden.
3. In einer Schüssel Früchte mit übrigem Zucker vermischen. Anschließend Kokos-Milchreis mit Früchten servieren

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	673 kcal
Kohlenhydrate	89 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	36 g