



Zutaten

- 150 g Milchreis
- 1/2 l Mango-Apfel-Saft
- Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 1 reife Mango
- einige entsteinte Datteln, zerkleinert
- frische Beeren, z. B. Heidelbeeren, je nach Jahreszeit

Zubereitung

1. Reis und Fruchtsaft in eine Pfanne geben, unter Rühren aufkochen, bei schwacher Hitze sehr weich kochen, je nach Konsistenz mehr Flüssigkeit begeben. Mit Agavendicksaft oder Ahornsirup süssen.
2. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, würfeln.
3. Den Milchreis anrichten, Mangowürfeln und Datteln darüber verteilen.

Tipp:

Der Milchreis kann für 2 Personen auch als Mahlzeit serviert werden.

RISO Schwanengasse 5+7 Postfach 3001 Bern

T: 031 328 72 72 info@riso.ch