

Gekochter Süßreis mit Trockenfrüchten und Walnüssen

Trockenfrüchte wie Feigen und Aprikosen über Nacht einweichen, abseihen und grob schneiden.

Walnusskerne oder andere Nüsse grob hacken und ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten.

Süßreis für mehrere Tage auf Vorrat kochen und in geschlossenem Gefäß im Kühlschrank aufbewahren.

1 Tasse Reis ergibt 3 Portionen Frühstück.

F	heißer Topf	
E	Süßreis	trocken anrösten
M	Sternanis, Zimt, Kardamom	
M	etwas Ingwer	
W	Wasser 3fache Menge	alles dazu geben ca. 1 Stunde weich kochen

Am Morgen:

	Portion Reis	wärmen
W	Salz	
H	Apfel in Stücke	
F	etwas Orangenschale	
E	eingeweichte Trockenfrüchte	
E	etwas Sahne	
M	frisch geriebener Ingwer	alles gut unter den Reis mischen

Mit gerösteten Nüssen oder Sesam bestreuen.