



Roter Reispudding mit Mangomus und Joghurt



REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

Reispudding:

450ml Wasser
150g Roter Reis
150ml Ungesüßter Mandeldrink
10ml Agavendicksaft
1 Banane

Topping:

1 Mango
Saft einer halben Zitrone
50g Naturjoghurt oder Sojajoghurt

Zubereitung:

Reis und Wasser in einen Topf füllen und auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. 1 Banane schälen und in Stücken in einen Standmixer füllen, Mandeldrink, Agavendicksaft zufügen und gut durchmischen. Zwei Drittel vom gekochten Reis zufügen und nochmal gut durchmischen. Den Reispudding mit dem übrigen Reis vermischen und gleichmäßig in Gläser oder Schälchen füllen. Die Mango schälen und den Stein entfernen. Gemeinsam mit dem Limettensaft in einem Standmixer pürieren. Das Mus gleichmäßig auf dem Reis verteilen und mit Joghurt garnieren. Den Reispudding kann man warm oder kalt genießen.

Tipp:

Der Reispudding eignet sich auch wunderbar als To-Go-Variante. Reispudding, Mango und Joghurt schichtweise in verschließbare Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Bei der To-Go-Variante den Löffel nicht vergessen!