

# REZEPT

vegan | süß

# MILCHREIS A LA OPA

## ZUTATEN

- 500 ml Sojamilch
- 1 Dose Kokosmilch (ca. 400 ml)
- 1/2 Liter Wasser
- Prise Salz
- 10 EL Reis
- 2-3 EL Chia Samen weiß
- Gefrorene Beeren (im Sommer frische), Menge nach Belieben. (hier: ca. 1/2 Kilo)
- Alternativ zu Beeren: Zimt & Kokosblütenzucker oder Kakao, dann ist es natürlich nicht mehr zuckerfrei

## SO GEHT'S

- Den Reis mit kaltem gesalzenem Wasser auf den Herd stellen und 20 Minuten köcheln.
- Währenddessen die gefrorenen Beeren mit ein wenig kochendem Wasser überschütten (nach Gefühl) und im Smoothie Maker oder Mixer mixen, bis eine feine Sauce entsteht.
- Nach 20 Minuten die Sojamilch, die Kokosmilch und dann die Chia Samen zugeben. Ich habe weiße benutzt, damit sich die Kindern nicht über schwarze Körner im Milchreis beschweren (Ihr kennt das: „Wäh, kenn ich nicht, ess ich nicht ...“). Natürlich könnt ihr auch schwarze Chia Samen nehmen.
- Und jetzt heißt es: 20 -30 Minuten lang immer wieder rühren (am besten dabei bleiben). So brennt der Milchreis nicht an und ja, es macht einen Unterschied ob man rührt oder nicht.

