

Weißer Reispudding

Zutaten

Rundkornreis, Rosinen, Salz, geriebene Zitronenschale, Sojamilch, Ahornsirup

Zubereitung

Rundkornreis in 6-facher Menge Wasser mit Rosinen und etwas Salz aufkochen – dann auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen bis zur „Puddingkonsistenz“. Gegen Ende der Kochzeit geriebene Zitronenschale und eventuell etwas Sojamilch zugeben – vom Feuer nehmen und ganz zum Schluss etwas Ahornsirup beifügen.

Da Soja- und Getreidemilch eher yinnige Produkte sind, sollten sie nicht jeden Tag genossen werden – und wenn, dann unbedingt vor dem Genuss erhitzen.

Gutes Gelingen wünscht
Karen Binder-Neschi

