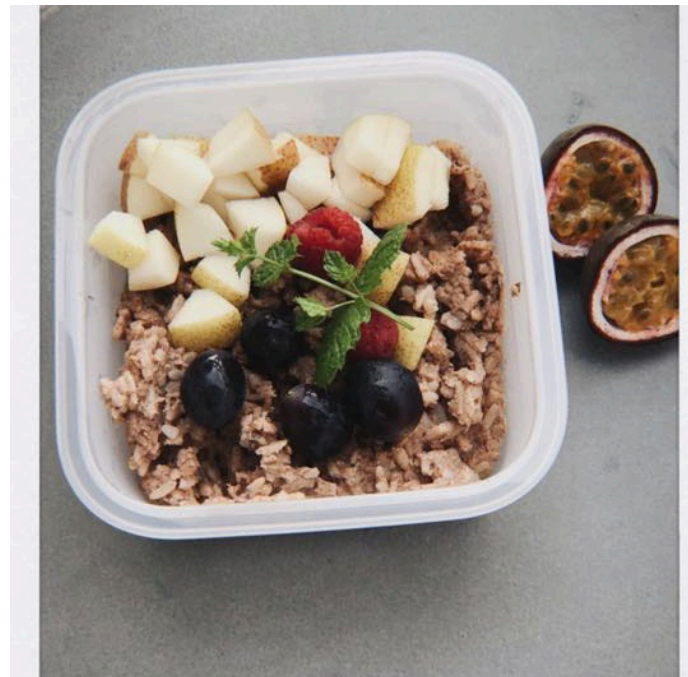


# PURE ENERGIE

# FRÜHSTÜCKSMILCHREIS

## Zutaten

- 60g Rundkornreins
- 250ml selbstgemachter Mandeldrink
- 1TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 1TL Zimt



## Zubereitung

Rundkornreis mit der Mandelmilch bei schwacher Hitze im Kochtopf aufkochen und unter gelegentlichem Rühren ca. 70 Minuten gar kochen. Wenn du zu wenig Flüssigkeit hast, nach Gefühl etwas Wasser hinzufügen. Nach den 70 Minuten den Topf von der Kochstelle nehmen und 10 Minuten quellen lassen. Danach die Vanille, Zimt, Salz unterrühren.

**Tipp:**  
Milchreis mit frischem Obst servieren und genießen.