



Shirataki Milchreis mit Himbeer Kompott

Shirataki Milchreis mit Himbeer Kompott

200 g Lien Ying Shirataki Noodles Rice Style

240 ml ungesüßte Mandelmilch/Hafermilch

1 Esslöffel Nick Maple Syrup

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1 Personen

Für das Himbeerkompott:

200 g TK-Himbeeren (frisch geht auch)

1 Esslöffel Nick Maple Syrup

1 Teelöffel Rinatura Zitronensaft Bio

Etwas Wasser (ca. 2-3 EL)

Shirataki Milchreis mit Himbeer Kompott

1.

Shirataki Reis aus der Verpackung nehmen, gründlich mit heißem Wasser abspülen.

Den abgessenen Shirataki-Reis mit Milch, Süße und Vanille in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze ca.

15-20 min. köcheln lassen, bis die Milch etwas eingedickt ist. Gelegentlich umrühren.

Himbeeren mit Süße, Zitronensaft und einem kleinen Schluck Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Kurz aufkochen lassen, dann ca. 5 min. bei niedriger Hitze einkochen, bis die Beeren zerfallen und ein schönes Kompott entsteht.

Den heißen Shirataki-Milchreis in ein Schälchen füllen und das warme Himbeerkompott darüber geben.

Optional mit ein paar frischen Beeren, Kokosraspeln oder gehackten Nüssen toppen.