

# Rezept des Monats Mai 2010

## zarte Reiscreme als Dessert

### Zutaten:

- \* 100 g Naturreis
- \* 500 ml Milch (Wasser)
- \* Rosinen
- \* Mandeln
- \* Honig
- \* Zimt
- \* 1/4 lt Schlagobers

### Zubereitung:

Den Naturreis fein mahlen und in der Milch (es geht auch Wasser) kochen. Dabei öfters umrühren! Anschließend Rosinen, Mandeln, Zimt und Honig nach belieben einrühren und auskühlen lassen. Zum Schluß den steif geschlagenen Schlagobers unterheben.

Tipp: Dazu passen sämtliche Fruchtsaucen, besonders die mit einem hohen Säuregehalt.

### **Naturreis:**

Die ältesten Spuren über die Verwendung von Reis als Nahrungsmittel wurden bislang in China gefunden und gehen ca. 8.000 - 10.000 Jahre vor unserer Zeitrechnung zurück!

Naturreis wird nach dem Entspelzen nicht geschliffen und enthält noch das Silberhäutchen und den Keim. In den braunen Körnchen stecken deshalb auch die meisten Nährstoffe drin. Dies sind vor allem B-Vitamine, Kalzium, Magnesium und Eisen. Der Ballaststoffgehalt ist durch das Silberhäutchen fast dreimal so hoch wie bei poliertem Reis. Naturreis zeichnet sich zudem durch seinen kräftig-nussigen Geschmack aus.

Wer die lange Garzeit von rund 40-50 Minuten scheut, kann Naturreis auch problemlos im Dampfdrucktopf garen.

Dann ist er in 10-15 Minuten fertig. Damit der Reis schön weich wird, das Salz erst am Schluss zugeben.

Übrigens; - Reis ist frei von Gluten!

Dieses Rezept drucken