

Kokosmilchreis mit Mango und Passionsfrucht

Vegan 35 – 45 Minuten • 939 kcal • Tag 5 kochen

500



Risottoreis



Passionsfrucht



Mango



Kokosraspeln



Kokosmilch



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 kleine Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 3 Personen

	2-3P
Risottoreis	150 g
Passionsfrucht CO	1
Mango PE BR IL CR	1
Kokosraspeln	6 g
Kokosmilch	500 ml

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

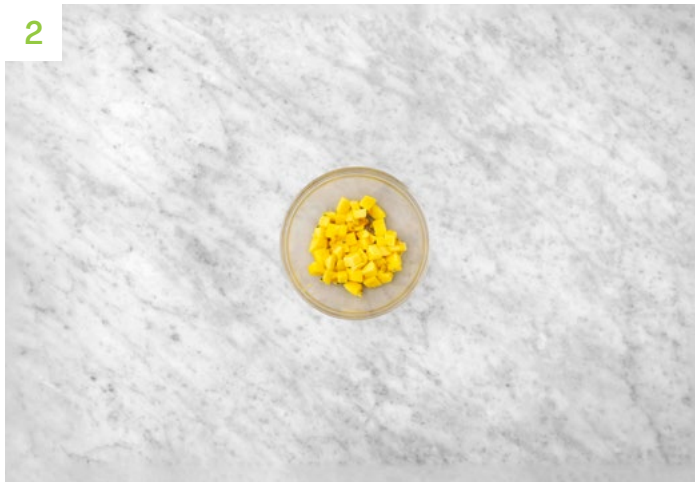
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 670 g)
Brennwert	584 kJ/139 kcal	3927 kJ/939 kcal
Fett	7,3 g	49,3 g
– davon ges. Fettsäuren	6,2 g	41,7 g
Kohlenhydrate	16 g	107,7 g
– davon Zucker	7,1 g	48 g
Eiweiß	2 g	13,8 g
Salz	0,03 g	0,18 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

Ursprungsländer: **PE:** Peru **BR:** Brasilien **IL:** Israel **CR:** Costa Rica **CO:** Kolumbien



Milchreis kochen

In einem kleinen Topf **Kokosmilch**, **Risottoreis**, 300 ml **Wasser***, 3 EL **Zucker*** und eine Prise **Salz*** zum Kochen bringen.

Bei schwacher Hitze ca. 25 – 30 Min. unter häufigem Rühren kochen, bis ein cremiger **Milchreis** entstanden ist.

Für den Obstsalat

Passionsfrucht halbieren, das **Fruchtfleisch** mithilfe eines Teelöffels herauskratzen und in eine große Schüssel geben.

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm Würfel schneiden.

Mangostücke zur **Passionsfrucht** in die große Schüssel geben, mit 1 EL **Zucker*** vermengen und marinieren lassen.

Tipp: Wenn Deine Mango nicht so süß ist, kannst Du auch mehr Zucker nehmen.

Letzte Schritte

In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Kokosflocken** 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Beiseite stellen.

Kokosmilchreis in Dessertschalen füllen. **Mango-Passionsfrucht-Salat** darauf verteilen und mit **Kokosflocken** bestreuen.

Tipp: Der Kokosmilchreis schmeckt warm oder gekühlt.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

