

SCHWARZER KOKOS-MILCHREIS mit Mango

written by Karin Knorr | 15. Juni 2020



Heute habe ich etwas ganz besonderes für euch, meine Lieben. In den letzten drei Monaten war vieles anders als vorher. An manchen Tagen brauchte ich eine Umarmung, um Mut zu schöpfen. Bei mir hilft da fast immer der Milchreis von der Oma. Sie ist schon lange nicht mehr bei uns. Jedoch mit diesem Milchreis fühle ich einen ganz starken Bann zwischen uns. Mein erstes Rezept auf diesem Blog war ein [Milchreis mit warmen Himbeeren](#). Wenn das nicht ein Grund ist, ihn wieder zu kochen. Heute gibt es einen schwarzen Reis von mir. Ich war selbst überrascht, wie lecker er ist.

Zutaten für 4 Desserts:

- 140 g schwarzen Reis
- 250 ml Kokosmilch (ich hatte Reis-Kokos-Milch)
- 1 Banane
- 1-2 EL Kokosraspeln (optional)
- 2-3 Walnüsse
- 1 reife Mango (alternativ 150 g TK)
- Saft einer halben Zitrone
- Reis-Süße (optional)
- Joghurt (ich hatte Kokosjoghurt)

- Minze (optional)

Zubereitung:

Den schwarzen Reis in der Reis-Kokos-Milch aufkochen und dann köcheln lassen bis die Milch aufgesaugt und der Reis weich ist. Abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Mango schälen und in Stücke schneiden oder ihr verwendet wie ich TK-Obst. Die Mango mit Zitronensaft und bei Bedarf mit Reissüße pürieren. Die Walnüsse ohne Fett in den Tiegel geben und anrösten. Ich hatte noch einige Kokoschips, die wurden gleich mit geröstet. Den Reis (zwei Esslöffel aufbewahren) in ein Gefäß geben und mit der Banane pürieren. Jetzt den körnigen Reis unter die Masse heben und in Gläser oder Schälchen füllen. Mit dem Mango-Püree auffüllen sowie mit Joghurt, Nüssen und Minze garnieren.

Tipps: Ich habe den Reis schon einige Male gekocht und verschiedene Zutaten genommen. Zum Beispiel Kuhmilch, griechischen Joghurt und Beeren. Jedes Mal war er sehr lecker. Auch könnt ihr den Reis mit Wasser kochen und erst beim Pürieren Milch hinzufügen. Achtet hier darauf, dass ihr weniger Milch benötigt, gebt sie schlückchenweise dazu. Jedes Mal ist dieses Dessert ein Hingucker und mega lecker.

Gesundheitstipps: Der schwarze Reis hat viel mehr Inhaltsstoffe, als sein weißer Kollege. Das liegt unter anderem daran, dass er nicht geschliffen wird und somit all das Gute unter der Schale erhalten bleibt. Er ist ein Vollkornreis, also sehr ballaststoffreich. Unter anderem sind Eisen, Magnesium, Zink und Phosphor, Mineralstoffe, die wir für ein gesundes Immunsystem benötigen. Das Dessert mit den Früchten ist eine tolle Kombination. Naschen und gesund essen ist so einfach!

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Schokocreme aus schwarzen Bohnen](#), [Quinoa-Porridge](#)

Ich hoffe, euch gefällt dieser schwarze Milchreis. Probiert ihn aus und berichtet mir gern in den Kommentaren.

Bleib gesund und seid lieb begrüßt,

eure Karin