SCHWARZER KOKOS-MILCHREIS mit Mango

geschrieben von 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.

Gesunheitstipps: 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 gegrüßt,

eure Karin

IN DIE KINDHEIT ENTFÜHRT – MILCHREIS mit heißen Früchten

geschrieben von Karin Knorr | 15. Juni 2020



Dortmund, 05. Mai 2020

Hallo meine Lieben, heute möchte ich euch meinen ersten Artikel auf diesem Rezepte – Blog vorstellen. Damals hatte ich noch viel mehr Zeit für schöne Beiträge und meine Gedanken. Nun stehe ich fast an der gleichen Stelle. Ich bin jetzt 7 Wochen wegen geschlossener Einrichtungen zu Hause. Am Anfang war es nicht so einfach, meine Gedanken zu sortieren. Ich habe nur funktioniert. Jede Ecke in der Wohnung habe ich umgekrempelt. Jetzt 7 Wochen später bin ich im Büro gelandet. Ich stelle fest, es geht ans Eingemachte. Vor 10 Jahren habe ich mich nochmals entschlossen, den Weg in die Selbstständigkeit zu wagen. Was hatte ich damals für Ideen. Irgendwann wurden sie begraben und

jetzt kommen sie wieder ans Tageslicht… Ich werde euch davon berichten.

Warum ich gerade mit dem Milchreis beginne? Ich kann euch nicht einmal sagen, ob es bei meiner Oma Milchreis gab. Aber wenn es mir nicht gut geht, dann koche ich diesen leckeren Brei und fühle mich wie ein kleines Mädchen in Omas Armen. Ich höre sie dann sagen „Kind, alles wird gut“ Die Oma ist schon 1992 von uns gegangen und immer noch so nah.

Jetzt, in dieser Corona – Zeit, kann es nicht genügend Milchreis geben.

07.02.2012 „Wenn ich ehrlich bin, mochte ich als Kind keinen Milchreis. In der letzten Woche wollte ich eigentlich nur ein Foto von einem Dessert machen. Es hatte sich herumgesprochen, dass es bei mir Milchreis gab und es gesellten sich recht viele Gäste um meinen Tisch. Da musste ich doch glatt einen Nachschlag kochen. Dieser warme Brei mit Früchten oder nur mit Zimt, gibt so ein schönes wohliges Gefühl. Geht euch es auch so?



Milchreis_2012_Karin_Knorr

Zutaten für 4 Personen (als Dessert):

600 ml Vollmilch
130 g Rundkornreis
1 Vanilleschote
250 g Himbeeren

Zubereitung:

Wenn man einen Milchtopf (mit doppeltem Boden) hat, sollte man ihn verwenden. Wer keinen hat, gibt auf den Boden etwas Wasser, bevor die Milch hineingegossen wird. Kurz bevor die Milch kocht, den Reis hinzufügen. Bei geringer Hitze kochen lassen und immer wieder umrühren. Am besten dabei bleiben. Kurz vor dem Garwerden, den Topf vom Herd nehmen und den Reis nachquellen lassen. Jetzt die Himbeeren in einem Topf erwärmen. In einer Schale oder einem Glas anrichten.

Tipps: Den Milchreis kann man als Hauptmahlzeit oder auch als Dessert essen. Er schmeckt warm aber auch kalt sehr gut. So einfach, wie er zubereitet wird, so vielseitig wird er verspeist. Sei es mit Zimt, heißen Kirschen oder

Himbeeren oder mit zerlassener Butter, er ist einfach ein Klassiker. Ersetzt ihr einen Teil der Milch durch Sahne oder Kokosmilch, bekommt ihr eine ganz andere Geschmacksnote. Wer an Laktoseunverträglichkeit leidet, kann die Milch zum Beispiel durch Reismilch ersetzen.“

Gesundheitstipps: Reis bietet besonders wertvolle Proteine, die aus essentiellen Aminosäuren aufgebaut sind. Zusätzlich sind im Reis auch noch Ballaststoffe und Mineralstoffe enthalten, unter anderem Magnesium, Eisen, Zink und Kalium. Der hohe Kaliumgehalt sorgt dafür, dass der Körper entwässert und entschlackt wird. Das unterstützt den Stoffwechsel sowie das Herz-Kreislauf-System. Daneben versorgt uns Reis mit wichtigen Vitaminen, vor allem mit Vitamin E und B-Vitamine.

Dieses Dessert könnten euch auch schmecken:

BIRNEN – SCHICHT – DESSERT

Welches sind eure Lieblings – Desserts? Welche Gerichte erinnern euch an die Kindheit? Welches Gericht möchtet ihr mal wieder essen, kennt jedoch das Rezept nicht? Schreibt mir doch in die Kommentare, ich freue mich sehr über eure Gedanken.

Nun hoffe ich, dass ich euch auch in die Kindheit entführen konnte und wünsche einen guten Appetit. Bleibt gesund

eure Karin Knorr