



## Kokosmilchreis mit Mangopüree



30 Minuten



4 Portionen



Energiegehalt	433 kcal	Fett	22 g
Kohlenhydrate	54 g	gesättigte Fettsäuren	17 g
davon Zucker	24 g	Salz	0 g
Protein	5 g	Ballaststoffe	4 g

Kulinarische Exotik pur: Karibische Kokos und frische Mango zu einem köstlichen Dessert vermählt. Die Kohlenhydrate stammen zur Hälfte als Stärke aus dem Reis, zur Hälfte als Zucker aus der Mango und dem (Vanillin-)Zucker. Die Kokosmilch enthält besonders viel Fett (ca. 20 g), zum Großteil allerdings in Form von gesättigten Fettsäuren. Daher ist diese Milchreisvariante aufgrund ihres Fettsäureprofils nicht für den Alltag ideal und eher ein Dessert als ein Hauptgericht, denn es fehlt auch Protein. Mit einem Schuss Pflanzenöl ließe sich der Energiegehalt einfach steigern und das Fettsäuremuster verbessern.

## Benötigte Zutaten

- 1 Dose Kokosmilch, Vollfett (400 ml)  
*alternativ: Sahne*
- 200 ml Wasser  
*alternativ: Sojamilch*
- 1 Prise Jodsalz mit Fluorid
- 2 Päckchen Vanillin Zucker
- 120 g Milchreis
- 2 reife Mangos  
*alternativ: Mangomark*



**1**  
Kokosmilch, Wasser, Jodsalz, Vanillezucker und Milchreis in einen Kochtopf füllen.



**2**  
Einmal aufkochen lassen und zugedeckt auf kleiner Stufe für ca. 20-25 Minuten weiter garen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Ab und zu umrühren.



**3**  
In der Zwischenzeit Mango waschen, schälen, Kern entfernen und in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab fein pürieren. Zum Milchreis reichen.

## Allergene und Zusatzstoffe