

Walnuss-Reis-Drink

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	135 kcal	Fett:	10,6 g
Eiweiß:	3,0 g	Davon gesättige Fettsäuren:	1,0 g
Kohlenhydrate:	6,8 g	ungesättige Fettsäuren:	9,6 g

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mit einem Mixer pürieren.
2. Durch ein feinmaschiges Sieb geben und servieren.

Zutaten für 2 Portionen :

30 g	kalifornische Walnüsse
40 g	gekochter Vollkornreis
600 ml	Wasser
1 Prise	Zimt und / oder Vanille