



Koreanischer Walnuss-Milchreis



Zubereitungszeit:
30 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	359 kcal	Fett:	19 g
Eiweiß:	8 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	2 g
Kohlenhydrate:	41 g	ungesättigte Fettsäuren:	17 g

Zubereitung:

1. Walnüsse, abgetropften Reis und 500 ml Wasser im Mixer mixen.
2. Die Mischung in einen mittelgroßen Topf geben und das restliche Wasser hinzufügen.
3. Unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Mischung kocht. Salz hinzufügen und umrühren.
4. In Schalen servieren und mit Walnüssen garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

130 g kalifornische Walnüsse
120 g Reis
1 $\frac{7}{10}$ l Wasser
1 Prise Salz