# Schwarzer Walnuss-Kokosnuss Porridge

**Zubereitungszeit:**
30 Minuten

**Nährwertangaben** (pro Portion/Stück)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Energie: | 562 kcal | Fett: | 12 g |
| Eiweiß: | 8 g | Davon gesättige Fettsäuren: | 2 g |
| Kohlenhydrate: | 35 g | ungesättige Fettsäuren: | 10 g |

## Zubereitung:

1. Den schwarzen Reis waschen, am besten vorher entsprechend einweichen lassen.
2. Den Reis in den Topf geben, das Wasser hinzufügen und mindestens 30 Minuten (nach Packungsangabe) kochen. Die kalifornischen Walnüsse und die Kokosnussmilch hinzufügen. Etwas Zucker hinzugeben.

**Zutaten für 2 Portionen :**

| | |
|---|---|
| 30 g | kalifornische Walnüsse |
| 60 g | schwarzer Reis |
| 300 ml | Kokosnussmilch |
| | Zucker zum Abschmecken |