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