

## Congee (Reisbrei) mit Mango

---

### Zutaten für 4 Portion/-en:

- 200 g Basmati-Reis
- 1 1/4 l Kölln Smelk® Haferdrink mit Vanille-Geschmack
- 1 Mango (ca. 500 g)
- 1 Orange (Saft und abger. Schale)
- 2 EL Ananassaft
- 4 EL Kokos-Chips (im Reformhaus)
- 4 Stängel Basilikum
- 4 EL brauner Zucker



### Zubereitung:

Reis in einem Sieb kurz abbrausen und in einen Topf geben. Mit Haferdrink und etwa 400 ml Wasser ca. 1 Stunde bei kleiner Hitze sämig einköcheln lassen (am besten bereits einen Tag vorher zubereiten und am nächsten Tag noch mal erwärmen).

Inzwischen Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln, mit Orangensaft und -schale und Ananassaft mischen. Kokos-Chips in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und beiseite stellen. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen, fein schneiden.

Congee (Reisbrei) mit Mango, Kokos-Chips und Basilikum portionsweise anrichten, jeweils 1 EL braunen Zucker darüber streuen.

**BITTE BEACHTEN! MUSS CA. 1 STUNDE GAREN**

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten



## Congee (Reisbrei) mit Mango

---

### Nährwerte pro Portion::

4 g Eiweiß, 75 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe, 5 g Fett, 361 kcal, 1528 kJ