

Reismilch



Reismilch

Zutaten pro Rezept

150 - 250 g gekochter Reis
1 Dattel
1 Liter Wasser
optional: 1/2 TL Vanilleextrakt,
Zimt, Kakaopulver

Und so einfach wird sie gemacht:

- 1 Alle Zutaten in den Mixer geben und cremig pürieren. Die Reismilch nach Belieben sieben oder direkt in einen Behälter abfüllen. Im Kühlschrank lagern.

Eine gute Idee,
wann immer Sie
gekochten Reis
übrig haben,

Datteln eignen sich wunderbar zum natürlichen Süßen. Sie lassen den Blutzuckerspiegel nämlich langsam ansteigen. Warum dies so ist, können Sie in meinem Buch "Obst-Plauderei" nachlesen. Siehe Shop unter www.drfinzel.de

