BANANEN-KOKOS-REIS

EIN SÜSSES GERICHT, DAS ZU JEDER TAGES- UND JAHRESZEIT PASST. JE NACH LUST UND LAUNE KANN MAN WEITERE FRISCHE FRÜCHTE WIE ERDBEEREN, MANGOS, ANANAS ODER PASSIONSFRÜCHTE HINZUFÜGEN.

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zubereitung

1. Die Kokosmilch und den Reis in einer Pfanne auf kleiner Flamme erhitzen und zum Kochen bringen. Fügen Sie ein wenig Wasser hinzu, schmecken Sie die Mischung mit Zucker ab und rühren Sie diese gut um.
2. Lassen Sie den Reis in der Kokosmilch köcheln. Rühren Sie regelmäßig um. Nach ca. 45 Minuten nimmt der Reis die gesamte Feuchtigkeit auf und ist gar. Testen Sie zur Sicherheit die Konsistenz – wenn der Reis noch etwas hart ist, können Sie noch ein wenig Wasser hinzugießen und den Reis weiter köcheln lassen.
3. Rosinen und Salz in den gar gekochten Reis einrühren und die Mischung ein paar Minuten ruhen lassen.
4. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Kokosöl erhitzen und darin die Bananenscheiben kurz anbraten, anschließend mit einem kleinen Schuss Ahornsirup ablöschen und karamellisieren.
5. Den cremigen Reis auf zwei Schüsseln oder Teller verteilen, die Bananenscheiben dazugeben und mit Zimt bestreuen.

Zutaten

- 400 ml KOKOSMILCH *
- 200 g BRAUNER REIS *
- 1 EL ROHRZUCKER *
- 25 g ROSINEN *
- ½ TL SALZ
- ½ BANANE *
- 2 EL KOKOSÖL *
- SCHUSS AHORNSIRUP
- PRISE ZIMTPULVER *

vegan laktosefrei glutenfrei FAIRTRADE