



# Mange Sticky Rice

## Diana



1 Portion



ca. 30 Min.

### ZUTATEN

100 g Milchreis

600 ml Kokosmilch

Prise Salz

1 EL Ahornsirup

1 Mango

1 Becher Vanillesojaquark (Alternativ einen normalen Vanillejogurt oder Vanilleeiscreme)

### WISSEN



Der Original thailändische Mange-Sticky Rice wird mit Klebereis hergestellt. Klebereis enthält einen hohen Anteil an Amylopektin-Anteil in der Stärke. Das lässt die Reiskörner beim Dämpfen fest aneinanderkleben. Milchreis ist ein Rundkornreis, welcher auch klebrig wird, aber nicht so stark wie Klebereis.

Du kannst daher auch Milchreis verwenden.



### ZUBEREITUNG

1. Milchreis mit Kokosmilch und einer Prise Salz im Reiskocher oder in einem Topf kochen. Beim Kochen in einem Topf so lange kochen bis die Flüssigkeit verkocht ist. Gelegentlich Umrühren, um das Ankochen auf dem Topfboden zu vermeiden
2. Ahornsirup und 1 EL Vanillesojaquark hinzufügen und gut vermischen
3. Die Mango in Stücke schneiden
4. Den Milchreis mit der Mango und dem Vanillesojaquark anrichten und noch warm genießen

\*Magst Du noch ein bisschen Knusper , dann röste eine handvoll Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Öl an