



## Dattel-Milchreis



2 Portionen



Ca. 40 Min.

### ZUTATEN

130 g Milchreis

500 ml Reisdrink ungesüßt

80 g Datteln entsteint

1 EL braunes Mandelmus

Prise Salz

Prise Vanille

1 EL Mandeln

Obst nach Wahl

### ZUBEREITUNG

1. Milchreis mit Reisdrink und einer Prise Salz nach Packungsangabe im Topf kochen oder im Reiskocher zubereiten
2. Datteln für ca. 10 Minuten in heißem Wasser einweichen
3. Datteln, Vanille\* und Mandelmus mit dem Stabmixer pürieren
4. Dattel - Mandelmus - Mix unter den warmen Milchreis mischen
5. Den Milchreis auf Schälchen verteilen und mit Mandeln und Obst garnieren

\*Du kannst alternativ auch 1/4 Teelöffel Zimtpulver statt Vanille hinzufügen

### TIPP



Während der Reis kocht und die Datteln einweichen:

Gönne Dir 10 Minuten mit Dir allein in der Stille. Mache es Dir gemütlich, schließe die Augen und achte auf Deinen Atem wie er ein- und ausfließt. So kannst Du innerhalb Kürze Dein Nervensystem etwas beruhigen.