

Schokoladenmilchreis mit Himbeersauce

Gesamtzeit **15 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **5 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.172 kJ / 280 kcal

Fett: **4,1 g** Eiweiß: **8,2 g**
Kohlenhydrate: **50 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den Schokoladenmilchreis:

125 ml Milch
2 EL Kakaopulver
1 TL Vanilleextrakt
160 g gekochter Reis
1 Banane
1 EL Zucker
1 EL Kikkoman natürlich
gebraute Tamari
glutenfreie Sojasauce

Für die Sauce:

100 g gefrorene Himbeeren
0,5 EL Kikkoman natürlich
gebraute Tamari
glutenfreie Sojasauce

Zum Garnieren:

Frische Himbeeren
Minzeblätter

ZUBEREITUNG

Schritt 1

125 ml Milch - **2 EL** Kakaopulver - **1 TL** Vanilleextrakt - **160 g** gekochter Reis
Die Milch mit dem Kakao und dem Vanilleextrakt erhitzen. Den Reis hinzufügen und erwärmen.

Schritt 2

1 Banane - **1 EL** Zucker - **1 EL** Kikkoman natürlich
gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce
Banane, Zucker und Kikkoman glutenfreie Sojasauce zum Reis geben und alles zu einem glatten Pudding pürieren.

Schritt 3

100 g gefrorene Himbeeren - **1 EL** Zucker - **0,5 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Tamari glutenfreie Sojasauce
Himbeeren, Zucker und Kikkoman glutenfreie Sojasauce in einen Topf geben und erhitzen, bis die Himbeeren anfangen zu zerfallen. Danach die Früchte durch ein Sieb streichen.

Schritt 4

Frische Himbeeren - Minzeblätter
Den Pudding in kleine Schüsseln füllen. Die Himbeersauce darübergießen und mit frischer Minze und Himbeeren garnieren.