

# Reiscongee mit Flocken

## Qi stärkend, wärmend, magenfreundlich

(Vegetarisch, Laktosefrei, Glutenfrei)

---

### Zutaten

*(für 4 Personen)*

- 100 g Naturreis & 700ml Wasser mit 1 Stück Ingwer (2cm) 1 Wakame oder Hiziki Alge ca. 3 Stunden kochen
- 100 g Flocken ( z.B Hafer, Hirse, Soja, Reis oder Buchweizenflocken)
- 3 Esslöffel Sultaninen (alternativ Cranberries, Gojibeeren)
- 400 ml Sojamilch (alternativ Reismilch, Hafermilch, Mandelmilch) oder auch halb Kuhmilch /halb Wasser gemischt
- $\frac{1}{2}$  TL Vanillepulver
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Zimt
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kardamom
- 1 TL frisch geriebene Zitronenschale (Bioqualität)
- 2 Äpfel gerieben
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 3 Esslöffel Mandelstifte

### Zubereitung

1. Reiscongee am Vorabend zubereiten und in Schraubgläser füllen (hält ca 1 Woche im Kühlschrank). Reis im Verhältnis 1:6-7 mit heißem Wasser aufkochen. 1 Stück Ingwer ca 2cm und eine Wakamealge mitkochen. Ca 2-3 Stunden auf ganz kleiner Flamme köcheln. Alge und Ingwer entfernen und in Schraubgläser füllen.
2. Mandelstifte ohne Fett knusprig rösten.
3. Sojamilch aufkochen und die Flocken hinzufügen. Sultaninen, Vanillepulver, Zimt, Kardamom hinzufügen. Ca 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln.
4. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und grob reiben.
5. Reiscongee einrühren eventuell mit Sojamilch verdünnen, wenn der Brei zu dick ist.
6. Geriebene Zitronenschale, Mandeln und Äpfel hinzufügen, noch 2 Minuten kochen
7. Mit Zitronensaft abschmecken. Falls gewünscht mit Honig süßen

Reiscongee ist sehr magenschonend und bekömmlich und kann süß oder salzig kombiniert werden. Die Flocken sind etwas trocknend, daher mit Trockenfrüchten und saftiger Zubereitung kombinieren.