

Süßreisfrühstück

Wirkung:	Befeuchtet Haut, Lunge und Darm	
Jahreszeit:	Ganzjährig	
Kategorien:	Vegan, laktosefrei, glutenfrei, fruktosearm, histaminarm	
Zutaten: für 4 Personen	200 g Mochireis = Süßreis oder Rundkornreis	Erde
	400 ml Wasser	Wasser
	4 El Gojibeeren & Cranberries gemischt	Erde
	1 Msp Vanillepulver (z.B. von Sonnentor)	Erde
	½ TL Zimt	Metall
	2 El Sesamsamen weiss	Holz
	1 TL Kakao (bei Histaminintoleranz weglassen)	Kakao
	2 EL Kokosflocken	Erde
	Früchte der Saison (bei Fruktoseintoleranz z.B. Beeren, Melone, Pfirsich) ansonsten geriebener Apfel	Holz/Erde
Zubereitung: ca. 45 Minuten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Süßreis am besten am Vorabend einweichen oder überhaupt bereits vorkochen 2. Süßreis waschen, abtropfen lassen und anrösten. 3. Trockenfrüchte, Zimt und Vanille hinzufügen und mit heißem Wasser aufgießen, aufkochen lassen 4. Bei kleiner Flamme zugedeckt 40 Minuten (wenn er eingeweicht wurde nur 30 Minuten) ohne Unmrühren köcheln lassen 5. Sesam, Kakao und Kokosflocken hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. 6. Zum Schluss das kleingeschnittene oder geriebene Obst hinzufügen und noch 5 Minuten ziehen lassen. 	