



Reisbrei mit Äpfel

ca. 4 Portionen

Elemente

Zutaten:

M	80 g Rundkornvollreis
M	1 l Reismilch
M	1 Prise Kardamom
W	1 Prise Salz
H	1 EL Zitronensaft
F	1 Prise Kurkuma
E	1 Msp. Vanillepulver
E	Äpfel, in Stückchen oder gerieben
E	3 EL Reis- od. Gerstensirup
E	1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Den **Reis** waschen und in der **Reismilch** aufkochen. Während dessen die weiteren **Zutaten, Kardamom, Salz, Zitronensaft, Kurkuma, Vanille, Äpfel, Sirup** und **Zimt** nacheinander einrühren.
2. Bei geringer Hitze weiter köcheln lassen, bis der Reis gar ist (ca. 45 Minuten).

Tipp:

Den Reis am Vortag vorkochen, dann zieht er so richtig durch, wird dadurch bekömmlicher und man braucht nicht so früh aufstehen. Die weiteren Zutaten können beim Erhitzen am Morgen zugegeben werden. Evtl. nochmals etwas Reismilch zugeben, wenn der Reis zu sehr eingedickt ist.

Legende: F=Feuer, E=Erde, M=Metall, W=Wasser, H=Holz

Geschmack pur gibt es nur von Mutter Natur.
 Darum verwende ich nur Zutaten aus ökologischem Landbau.