



VOLLKORNREIS MIT MELONEN-KOKOS-KOMPOTT

Für 4 Personen, Zubereitungszeit 30 Minuten

vegan, glutenfrei

- 1 Honigmelone
- 1 EL Öl
- 1 TL gehackter frischer Ingwer
- 1 TL Zimtpulver
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 120 g Vollkornreis (gekocht)
- 2 EL Kokosflocken
- Agavendicksaft oder Ahornsirup
- Frische Minze

Einkaufsliste

- Honigmelone
- Ingwer
- Vollkornreis
- Kokosflocken
- Agavendicksaft oder Ahornsirup
- frische Minze

Aus dem Vorratsschrank

- Öl
- Zimtpulver
- gemahlener Kardamom

Das kann ich vorbereiten

- Reis vorkochen
- Melone halbieren und die Kerne herauslösen, die Hälften in Spalten schneiden, dann die Schale entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden

Die Melone halbieren und die Kerne herauslösen. Die Hälften in Spalten schneiden, dann die Schale entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Melone und gehackten Ingwer zugeben, mit Zimt und Kardamom bestäuben und 5 min darin dünsten.

Den vorgekochten Reis in Schüsseln verteilen und je etwas Kompott darauf geben. Kokosflocken aufstreuen und mit Minze garniert servieren.

