

# RIS A LA MANDE

\*

*uden mælk & sukker*

Sundt og godt, ja det er faktisk muligt med ris à la mande.

Hemmeligheden er dobbeltkogte korte brune ris og hjemmelavet jomfrukokosmælk.

Server ris à la manden med kirsebær. Check evt. om du kan få søde kirsebær i æblejuice i din helsekost. De smager lige så godt, men er mere reel mad.

4 dl korte brune ris

10 dl vand

½ L kokosmel

1 L vand

1/8 tsk vaniljepulver eller ½ stang vanilje, finthakket

1 tsk stødt kanel

en knivspids hav- eller stensalt

en knivspids friskkværnet sort peber

4-5 spsk xylitol eller mild honning

\*\*\* \*\*\*\* \*\*

Bring de brune ris i kog i vandet, skru ned for varmen og lad dem simre under låg til der ikke er mere vand. Det tager ca. 25 minutter. Husk at røre af og til samt holde øje med, at risene ikke brænder på.

Blend i mellemtiden kokosmel og vand i et par minutter til kokosfibrene er helt nedbrudte. Sigt kokosmælken i en fintmasket sigte for at si fiberresterne fra.

Brug en ske til at presse al væden ud af fiberresterne. Hæld kokosmælken på de kogte ris, tilsæt vanilje, kanel, salt og peber og bring endnu en gang det hele i kog.

Skru så ned for varmen og lad risengrøden simre under låg indtil risene har absorberet al kokosmælken.

Smag til med xylitol eller honning og sæt ris á la manden til afkøling i køleskabet - husk selvfølgelig hakkede og hele mandler.

\*\*\*\*

