



Leichter kochen,
besser essen!



KW 06 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf
2016



Frohen Valentinstag!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Süßes für die Süßen: Kokosmilchreis mit knusprigem Thymian-Obstsalat

Diese süße Hauptspeise verwöhnt Deine Geschmacks-
sinne! Das Beste? Du kannst diesen Nachtisch ganz wunderbar
auf 2 kleine Desserts aufteilen - an einem Tag gibt's leckeren
Kokosmilchreis mit Schokoflocken und am nächsten Tag
knusprigen Thymian-Obstsalat! Lasst es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 1



Kokosmilch



Milchreis



Mango



Kiwi



Thymian



Zitrone



Karamellgebäck



Schokolade



Mandelblättchen

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Milchreis	150 g	300 g
Mango	1	2
Kiwi	3	6
Thymian	5 g	10 g
Zitrone	1	2
Karamellgebäck 1)	4	8
Schokolade	40 g	80 g
Mandelblättchen 8)	20 g	40 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 8) Schalenfrüchte 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 771 kcal
Kohlenhydrate: 70 g
Fett: 45 g, Eiweiß: 11 g
Ballaststoffe: 12 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

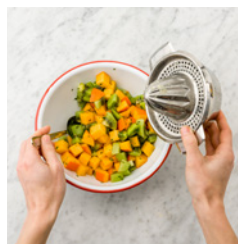
Salz, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

kleiner Topf, Zitronenreibe und -presse, Sparschäler/Gemüsereibe, kleine Pfanne



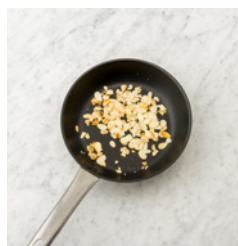
1 In einem kleinen Topf **Kokosmilch** und 250 ml Wasser aufkochen. **Milchreis** einrühren und bei schwacher Hitze 20–25 Min. köcheln lassen, dabei häufig umrühren.



2 **Mango** schälen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. **Kiwi** schälen und ebenfalls würfeln. **Thymian** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale abreiben, dann entsaften. In einer Schüssel **Obst** mit **Thymian** und ein wenig **Zitronensaft** vermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

3 **Karamellgebäck** grob in der Packung zerbröseln. **Schokolade** mit einem Sparschäler oder einer Gemüsereibe in grobe Flocken hobeln.

4 In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Mandelblättchen** leicht anrösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen.



5 Nach der Garzeit in den **Milchreis** ein wenig **Zitronenabrieb**, **Mandelblättchen**, 1 Prise **Salz** und 2 EL **Zucker** einrühren.

6 **Milchreis** in zwei hohe Gläser oder Schälchen umfüllen, **Keksbrösel** und **Thymian-Obstsalat** darauf verteilen. Mit **Schokoflocken** bestreuen und genießen!

