Kokosmilchreis mit Mango – Zitronenmousse ?

Wenn die Temperaturen sehr hoch sind, dann gibt es bei uns gerne auch mal ein erfrischenden Milchreis mit Kokosmilch und griechischen Joghurt ? denn dieser ist wirklich so lecker, dass man aufpassen sollte nicht zu viel davon zu essen ?

Ich bin ein absoluter Milchreis Fan und habe natürlich immer gerne die alten Rezepte aus meiner Kindheit, mit Vollmilch gekocht. Ist natürlich auch immer lecker, aber vor ein paar Jahren habe ich dann die Hälfte der gesamten Milchmenge mit Kokosmilch ersetzt. Eigentlich nur weil ich nicht genug Kuhmilch im Haus hatte ? aber seit dem gibt es bei uns keinen anderen Milchreis mehr Zuhause.

Ich mische übrigens nach der ersten Abkühlung noch einen Becher griechischen Joghurt mit unter den Milchreis. Ich mag gerne diese leicht säuerliche Note. Das hat einfach diesen erfrischenden Kick ?

Wer mag kann auch noch ein paar Raffaellos zerstoßen und unter die abgekühlte Masse mischen. Sehr lecker ?

Die Kombination mit Mango finde ich persönlich am besten aber natürlich lässt sich jede Fruchtsorte dazu kombinieren. Das ist ja das schönste am Sommer, diese Vielfalt der Beeren und Früchte aller Art ?

Den Milchreis nehme ich übrigens auch immer mal gerne mit zur Arbeit, denn es ist eine Mahlzeit die nicht belastet bei großer Hitze ?

Wer keine frischen Mangos im Supermarkt bekommt oder diese einfach gerade zu teuer sind, kann auch wunderbar die TK Mangos für das Mousse verwenden.

Genug erzählt, jetzt kommt das Rezept für euch ?

Zutaten – ca. 4 Personen

500 ml Kokosmilch

500 ml Kuhmilch

50 g Zucker

1 Prise Salz

150 g Milchreis o. Rundkornreis

150 g griechischer Joghurt natur

1 – 2 Mangos, alternativ 1 Päckchen TK Mangos

Saft einer Zitrone

Raffaellos nach Bedarf

Zubereitung

– in einem großen Topf die beiden Milchsorten mit dem Salz, Zucker und Reis aufkochen

– Hitze auf ein Minimum reduzieren und den Reis quellen lassen, dabei aber immer wieder umrühren damit nichts anbrennen kann. Das dauert ca. 35 Minuten

– Milchreis abkühlen lassen und anschließend den Joghurt unterrühren

– Raffaellos zerstoßen und ebenfalls unterrühren

– Mango schälen und ein wenig zerkleinern. Mit dem Saft der Zitrone mischen und alles fein pürrieren

– das Mangomousse auf dem fertigen Kokosmilch verteilen

So und jetzt genießen ??

Also lasst euch inspirieren und probiert es einfach mal aus ?

LG Tina ❤



