



Walnuss-Reis-Drink



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | | | |
|----------------|----------|------------------------------|--------|
| Energie: | 135 kcal | Fett: | 10,6 g |
| Eiweiß: | 3,0 g | Davon gesättigte Fettsäuren: | 1,0 g |
| Kohlenhydrate: | 6,8 g | ungesättigte Fettsäuren: | 9,6 g |

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mit einem Mixer pürieren.
2. Durch ein feinmaschiges Sieb geben und servieren.

Zutaten für 2 Portionen :

30 g kalifornische Walnüsse
40 g gekochter Vollkornreis
600 ml Wasser
1 Prise Zimt und / oder Vanille