



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