

Kheer (Aus Indien)

80g Basmatireis unter fließend kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. Dann mit Wasser bedecken und 30 min. einweichen. Einen Topf mit kaltem Wasser ausspülen und nicht abtrocknen. Dann

1,2L Sojamilch in den Topf gießen, erhitzen und

100g Rohrzucker, und

4TL Kardamom unterrühren. Den Reis abgießen und dann ebenfalls

Eine Zimtstange dazugeben. Das ganze bei mittlerer Hitze langsam zum kochen bringen. Dann auf niedrigste Stufe reduzieren und unter häufigem Rühren etwa eine Stunde köcheln lassen, bis die Milch eingedickt ist. Vorher die Zimtstange wieder entfernen!

1 Mango in kleine Stücke schneiden und kurz vor Ende der Kochzeit hinzufügen.

Kheer sofort warm servieren oder abkühlen lassen und bis zum servieren kalt stellen. Mit Pistazien und Zimtpulver dekorieren.

Für: 4 - 6 Personen
Zubereitungszeit: Ca. 5min.
Kochzeit: 1 Stunde
Einweichzeit: 30min.