



BERNADETTE HARTWEGER
DIÄTOLOGIN

Reis Congee

Wer seinen Magen, seinen Darm und seine Leber entlasten möchte, kann 3-4 „Reis Congee-Tage“ einplanen. Oder wer eine leichte Mahlzeit, ca. 1-1,5h vor dem Sport braucht, kann auch auf ein Reis Congee zurückgreifen.

Zutaten:

1 Tasse Basmatireis

10 Tassen Wasser

Ev. eine Prise Salz oder etwas geriebene Zitronenschale und 8 Datteln ohne Kern

Apfelmus, Birnenkompott, Marillen- oder Zwetschkenröster, gedünstetes Gemüse

Zubereitung:

Das Wasser aufkochen und den Reis darin lange, auf niedrigster Flamme köcheln lassen. Wer mag die anderen Zutaten ebenfalls von Anfang an dazugeben. So lange köcheln bis es ein sämiger Reisbrei ist. Mit den verschiedenen Musen, Kompotten, Gemüse anrichten.

Vorschläge für einen Reis Congee-Tag:

Frühstück: Reis Congee mit Birnenkompott, Goji-Beeren und Mandelsplittern oder mit Apfelmus, frischen Beeren, Pinienkernen und schwarzem Sesam

Mittagessen: Reis Congee mit gedünstetem Gemüse (roter Paprika, Zuckerschoten, Cherrytomaten und Karotten) und frischen Kräutern

Abendessen: Reis Congee mit gedünsteten Kräuterseitlingen und Petersilie