

## Tejbe(barna)rizs

Tápláló, laktató és ízletes reggeli táplálék

### Hozzávalók

- 25 dkg „feltárt” barnarizs („feltárt” = a héj be van metszve)
- 3-szoros mennyiségű víz, vagy jóval ízletesebb a növényi tejek valamelyike, pl. szójatej
- 1-2 evőkanál „szűrt” kókuszszír
- 1 citrom reszelt héja (a citromot előtte alaposan megsúrolva)
- Ízlés szerint: dió, mandula darabok, aprított gyümölcs, mazsola
- kevés só
- 6 - 10 evőkanál házi méz

A barnarizst szűrőben alaposan mossuk meg, majd háromszoros mennyiségű tejjel (vagy vízzel), benne picit sóval kb. 20 percig főzzük. Lefedve állni hagyjuk, amíg az összes tejet (vizet) fel nem szívja. Ha lehűlt, ízlés szerint ízesítsük mézzel, citromhéjjal, dióval (vagy akár napraforgómaggal), mazsolával, gyümölcs-darabokkal...

Az ízlés szerinti összeállítás minden reggel változtatható, és ha egy kedvenc összeállítás kialakul, hosszabb távon is fogyasztható. A barnarizs mellett, hogy egyszerűen és gyorsan elkészíthető alapot jelent, az egyik legmagasabb tápértékű, laktató, ugyanakkor ízletes reggeli étel.

*Lásd még: a „Növényi tejek házilag készítése” receptet is!*

**Jó étvágyat kívánunk!**