

Rispudding (ris bel halib)



30 minuter

8 portion



Mellanmål

Ingredienser

1 dl rundkornigt ris
3 dl vatten
1 l lättmjölk
2 msk majsstärkelse
4 msk socker
4 msk apelsinblomvatten

Garnering

Hackade pistaschnötter



Gör så här:

1. Lägg ris och vatten i en kastrull och koka upp på hög värme. Sänk värme och låt riset sjuda i 15 minuter tills det är mjukt.
2. Rör ihop majsstärkelse och socker med mjölken i en separat skål.
3. Häll försiktig mjölkblandningen över riset och rör om hela tiden på medelvärme tills det kokar upp.
4. Tillsätt apelsinblomvatten och rör om hela tiden tills det tjocknar.
5. Fördela gröten i 8 glas och låt svalna i rumstemperatur. Ställ sedan i kylan.
6. Servera kall och garnera med pistaschnötter.

Näring per portion

120 kcal, 1 g fett, 5,4 gram protein, 23,1 gram kolhydrater