

ASIATISCH

Süße CURRYLESBÄLCHEN

Stäbchen-Varianten:
Gummibärchen,
Litschi oder
Schokolinsen

LECKER



Süße CURRYREISBÄLCHEN

„Stäbchen-Variation“:
mit Gummibärchen, Schokolinsen oder Litschi

histaminarm,
laktosefrei

1. Wasser mit Curry, Zucker und Vanille zum Kochen bringen. Reis mit dem Wildreis mischen und dazu geben. 20 Minuten köcheln lassen.
2. Reis ruhen lassen und mit dem Eisportionierer zu Kugeln formen.
Tipp: Macht eure Hände zwischendurch mit kaltem Wasser nass, dann klebt es nicht.
3. Bällchen kurz im heißen Fett knusprig frittieren.
4. Anrichten und mit den Stäbchen essen.

Viel Spaß.

Für 4 Personen

- 200 g Saft-Gummibärchen
- 200 g Schokoladenlinsen
- 150 g Basmati Reis
- 50 g Wildreis
- 400 ml Wasser
- 10 g Curry
- 10 g Curcuma
- 100 g Kokosblütenzucker
Vanille, gerieben
- 5 Litschi geputzt
(oder aus der Dose)
- Öl zum Frittieren

Schon gewusst

Das Rad muss nicht immer neu erfunden werden. Das Kombinieren von Produkten ist durchaus legitim. Auch Süßes gehört in unsere heutige Zeit dazu. Den Kindern und Jugendlichen muss nur gezeigt werden, wie man damit umgeht! Alles in Maßen.

Tipp

pp

Etwas Joghurt mit Honig, Vanille, Ingwer und Matchateepulver dazu. Lecker und was ganz Anderes.