3 Vegetarisch

Rijstepap met banaan en bosbessen

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit in een pan de amandelmelk met de rijst en laat circa 10 minuten koken totdat het een pap wordt. Roer goed door en voeg de kaneel toe. Serveer met de banaan, bosbessen, amandelen en kokosrasp.

Ingrediënten

- [ ] 1 portie (50 g) PS. food & lifestyle Balance soja rijst
- [ ] 100 ml amandelmelk, ongezoet
- [ ] 25 g bosbessen
- [ ] 25 g ongezouten amandelen, grof gehakt
- [ ] 1/2 banaan in plakjes
- [ ] 1 el kokosrasp
- [ ] 1 tl kaneel

Voedingswaarden per persoon

Energie	**378 kcal**
Koolhydraten	**32 g**
Vet	**17 g**
Eiwit	**21 g**