

# Omena-kookos riisipuuro sokeriton (vegaaninen)



10 min. 180 kcal SteviaSweet Crystal

## Valmistus sokeriton

1. Kuumenna omenamehu ja vesi kiehuvaiksi. Lisää riisi.
2. Kuori ja kuutio omena, lisää kypsymään puuron joukkoon.
3. Hauduta puuroa kannen alla noin 35 minuuttia.
4. . Lisää kookosmaito ja hauduta vielä 5 minuuttia.
5. Mausta puuro [SteviaSweet Crystal](#) ja suolalla. Anna jäähtyä. Ohenna puuroa tarvittaessa omenamehulla.
6. Annostele puuro kulhoon tai annosmaljoihin. Lusikoi pinnalle kookosmaitoa ja koristele jauhetulla kanelilla ja omenasuikaleilla.

## Ainekset 8 annosta

5 dl	omenamehua
4 dl	vettä
2 dl	puuroriisiä
1 iso (160 g)	omena
1 dl	kookosmaitoa
1 1/2 rkl	<a href="#">SteviaSweet Crystal</a>
1/2 tl	suolaa

## Tarjoiluun

1 dl	kookosmaitoa
1	omena
	jauhettua kanelia

## Ravintoarvot per annos

180	kcal
755	kJ
3.5	Proteiinia g
25	Hiilihydraatit g
8	Rasvaa g