



Porridge με ρύζι

10'
Χρόνος
Εκτέλεσης

8 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

2-4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε σε ένα **μπολ** το ξινόγαλο μαζί με το ρύζι και το αλάτι. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε στο ψυγείο για ένα ολόκληρο βράδυ.
- Αφαιρούμε το μπολ από το ψυγείο.
- Χτυπάμε το μείγμα με ένα ραβδομπλέντερ μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Προσθέτουμε το τζίντζερ, την κανέλα και ανακατεύουμε καλά.
- Μοιράζουμε το μείγμα σε 2 μεγάλα ή 4 μικρά ατομικά μπολάκια.
- Σερβίρουμε με έξτρα κανέλα και φύλλα δυόσμου.

Συστατικά

- 300 γρ. ξινόγαλο
- 150 γρ. ρύζι γλασέ, μαγειρεμένο που έχει περισσέψει
- 1 πρέζα αλάτι
- 1/2 κ.γ. τζίντζερ
- 1/2 κ.γ. κανέλα

Για το σερβίρισμα

- κανέλα
- φύλλα δυόσμου

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

83 Θερμίδες (kcal)	0.5 Λιπαρά (γρ.)	0.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	16.0 Υδατ/κες (γρ.)
4%	1%	2%	6%
3.7 Σάκχαρα (γρ.)	3.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.23 Αλάτι (γρ.)
4%	7%	2%	4%