

DORUČAK S CRNOM RIŽOM I MANGOM

200 g crne riže
2 zrele banane
200 ml mlijeka
1 žlica ekstrakta vanilije

Za posluživanje:

1 zreli mango
1 limeta
listići badema
grčki jogurt

Kuhate crnu rižu prema uputstvima na pakiranju, nakon isteka preporučenog vremena kuhanja kuhajte je još malo, da je malo raskuhate da bude mekana i lagano raskuhana.

Ocijedite i ohladite.

U blender stavite banane, ekstrakt vanilije, mlijeko i dvije trećine riže.

Izblendajte dok ne dobijete glatku smjesu.

Umiješajte ostatak riže i izmiješajte.

Dobivenu smjesu raspodijelite između 4 zdjelice.

Mango ogulite pa ga ispasirajte sa sokom limete.

Na kremu od riže stavite žlicu do dvije grčkog jogurta, pa onda dvije žlice pirea od manga te ukasite listićima badema.

Dobro ohladite prije posluživanja.

Ja obično napravim sve navečer a ujutro samo izvadim iz hladnjaka i poslužim.