



Für Unterwegs: Rice Cakes Apfel-Zimt

Perfekt als leichter Energielieferant vor oder während längerer Ausfahrten.
Gut vorzubereiten und easy mitzunehmen.

Menge:

Rezept ergibt ca. 12 Rice Cakes

Zutaten:

- > 250g Sushireis
- > 1 TL Kokosöl
- > 500ml Apfelsaft
- > 30g getrocknete Apfelstückchen
- > 12.5g Agavendicksaft
- > Vanille (nach Geschmack)
- > 1 EL Zimt
- > 1.5 EL Zucker
- > eine Prise Salz
- > 1 Gefrierbeutel (mind. 3L)

Zubereitung:

1. Kokosöl erhitzen: Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
2. Reis anrösten: Reis zugeben und 1–2 Minuten anbraten, damit er das Öl aufnimmt.
3. Apfelsaft zugeben: Apfelsaft dazugießen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast eingezogen ist.
4. Weitere Zutaten: Getrocknete Äpfel klein schneiden und mit Agavendicksaft, Zimt, Zucker, Vanille und Salz unterrühren.
5. Köcheln lassen: Den Reis bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten garen, regelmässig umrühren, damit nichts anbrennt.
6. Abkühlen lassen: Reis etwas auskühlen lassen.
7. Portionieren: In einen grossen Gefrierbeutel geben, flachdrücken und gut verschliessen.
8. Kühlen: Für mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank legen.
9. Schneiden: In Stücke schneiden, einzeln verpacken (z. B. mit Backpapier & Folie) und kühl lagern – ready to ride!