

Spickzettel

Reis und Beilagengetreide



	Für 2 Personen	Flüssigkeit*	Kochzeit*
Langkorn (parboiled)	125 g	250 ml Wasser	20 Minuten
Jasmin	125 g	250 ml Wasser	15 Minuten
Basmati	125 g	250 ml Wasser	10 Minuten
Risotto (Ribe)	150 g	600 ml Brühe	20 Minuten
Milchreis	125 g	500 ml Milch	25 Minuten

	Für 2 Personen	Wassermenge*	Zubereitung*
Couscous	150 g	300 ml Wasser	Heiß übergießen, 10 Minuten quellen lassen
Bulgur	150 g	300 ml Wasser	Aufkochen, 10 Minuten quellen lassen
Quinoa	150 g	300 ml Wasser	25 Minuten kochen
Amaranth	150 g	450 ml Wasser	30 Minuten kochen, 10 Minuten quellen
Dinkel wie Reis	125 g	250 ml Wasser	10 Minuten kochen, 5 Minuten quellen



*Alle Angaben beziehen sich ausschließlich auf Alnatura Produkte