



Børges vaniljeris

Børges Vanilje-ris er for tiden min favoritt-karbkilde, og jeg spiser det til 2-3 måltider hver dag akkurat nå. Minner litt om risengrynsgrøt, eventuelt en bedre variant av denne. Det er samme kalorier som i vanlig ris. Jeg bruker ICA's økologiske jasminris, men denne oppskriften fungerer til både basmatiris og naturris/brunris.

Oppskriften er ganske enkel:

Pr 100g ris tilsetter du 2-2,5dl vann, drypper oppi 2 t-skjeer vaniljepulver (ikke vaniljesukker), 2-3 dråper romessens, og ca en teskje kanel. Litt kardemomme er også godt, bare et lite dryss er nok.

Jeg har Stevia-pulver som jeg søter med, men du kan også bruke Splenda eller Sukrin - disse anbefales i så fall å tilsettes etter koking da de ikke er like stabile under oppvarming som Stevia. Mengden vil variere ut fra hvor søtt du liker det og hvor sterkt søtningsmidlet er, selvfølgelig...

Rør godt rundt og la det koke opp, skru ned til lav varme og la det dampe seg ferdig mens du gir det en liten omrøring nå og da for å sikre at smakene blander seg godt. Like før servering rører jeg inn litt Cocosa som runder av smaken og gjør risen litt klebrig.

Kan spises både som tilbehør til kylling/kjøtt/tunfisk, proteinmixer eller som en "dessert". Prøv med litt eplesyltetøy eller skivet banan og jordbærsyltetøy for eksempel...