

# Vanillesauce

# Rezept x 4

## Zutaten für 4 Personen

250	ml	Milch
25	g	Kürbis
25	g	Reismehl
		etwas Vanille
30	g	Honig oder Dicksaft

## Zubereitung

Die Milch erwärmen, den Kürbis kleinschneiden und darin weichkochen. Das feingemahlene Reismehl einrühren und mindestens 3 Minuten kochen lassen. Mit Vanille und Honig abschmecken. Im Mixerbecher fein pürieren und nach Bedarf mit Milch die Konsistenz einstellen.

## Portionsgröße:

800/1200 kcal:	10 g Vanillesoße
1800 kcal:	20 g Vanillesoße

## Ohne Milli :

Soße aus Mandelmilch oder Reismilch oder Sojamilch kochen

## Zunahme:

Mandelmus in die Soße

1 BE =

70 g Vanillesoße