



## **Rezept**

### **Reis Congee (Reissuppe, Reisbrei)**

#### **Zutaten**

Reis

Wasser

Mischverhältnis: 1 Teil Reis : 10 Teile Wasser

z.B. 100g Reis + 1 Liter Wasser

#### **Zubereitung**

Wasser und Reis in einen hohen Topf geben, Wasser aufkochen, den Reis zugeben. Reduzieren sie die Hitze auf ein Minimum, den Reis nun siedend (nicht kochend), ohne Deckel, für 2 – 3 Stunden köcheln lassen. Immer mal wieder umrühren und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen (nicht zu viel Wasser, der Reis sollte eine breiartige Konsistenz haben).

Reis portionsweise in Gläser abfüllen. Hält sich für ca. 4 Tage im Kühlschrank.

#### **Tipp**

Welcher Reis eignet sich wann am besten?

1. Rundkornreis hat eine heilende Wirkung auf den Magen.  
Besonders gut geeignet bei Appetitlosigkeit und Durchfall
2. Langkornreis/Basmatireis, stärkt den Magen, ist gut bekömmlich.
3. Süßreis (Mochi Reis) stärkt den Magen und festigt den Stuhl.