

Rezept

Frühstückscocktail aus püriertem Apfel-Mango-Kompott mit Reisflocken und Molke

Ein Rezept von Frühstückscocktail aus püriertem Apfel-Mango-Kompott mit Reisflocken und Molke, am 27.04.2024

Zutaten

1	Mango	1	großer Apfel
400 ml	Molke	2 EL	Reisflocken
	Zimtpulver		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 große Gläser (je 300 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Die Mango mit einem großen, schmalen Messer längs etwa dritteln, sodass sich im Mittelteil der flache Kern befindet. An diesem knapp entlangschneiden, damit möglichst wenig Fruchtfleisch verloren geht.
2. Das Fruchtfleisch der beiden »Backen« mit einem Gemüsemesser gitterartig einschneiden, jedoch nur so tief, dass die Schale der Mango nicht verletzt wird. Die Mango-»Backen« umstülpen, sodass das eingeschnittene Fruchtfleisch sich nach außen wölbt. Die Mangostücke mit dem flach gehaltenen Messer von der Schale schneiden.
3. Den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, Apfel in kleine Stücke schneiden und mit den Mangostücken kurz in wenig (bodenbedeckt) Wasser dünsten, bis die Fruchtstücke zerfallen.
4. Die Apfel-Mango-Masse mit der Molke pürieren und in große Gläser füllen. Reisflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit 1 Prise Zimt über den Drink geben.