

Rezept

Bircher-Müsli mit Mango

Ein Rezept von Bircher-Müsli mit Mango, am 05.08.2024

Zutaten

40 g getrocknete Mango (ersatzweise Physalis)	1/2 TL gemahlene Vanille
125 ml ungesüßter Apfelsaft	100 g feine Haferflocken
400 g Naturjoghurt	125 g Sahne
2 säuerliche Äpfel (z.B. Elstar)	2 EL Zitronensaft
60 g Cashewkerne	1 reife Mango
4 EL Agavendicksaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 22 g F, 12 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Die getrocknete Mango klein schneiden. Die Mangostücke in einer Schüssel mit Vanille, Apfelsaft, Haferflocken, Joghurt und Sahne verrühren und ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel auf der Rohkostreibe grob raspeln und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Cashewkerne grob hacken. Die frische Mango schälen, das Fruchtfleisch erst in großen Stücken vom Stein schneiden, dann klein würfeln.
3. Apfelraspel, Agavendicksaft und je zwei Drittel der Mangowürfel und der Cashews unter die Flockenmischung rühren. Das Müsli in vier Schalen geben, die übrigen Mangowürfel und Cashewkerne darauf verteilen. Gleich servieren.