

Rezept

Exotischer Grießpudding

Ein Rezept von Exotischer Grießpudding, am 23.04.2024

Zutaten

1 Ei	400 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)
1 reife Mango	1 unbehandelte Zitrone
200 ml Orangensaft	6 EL Zucker
1/2 TL Zimtpulver	80 g Weichweizengrieß
2 TL Kokosflocken	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Das Ei trennen. Das Eigelb mit 4 EL Kokosmilch verrühren. Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch um den Kern herum wegschneiden und grob hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale abreiben.
2. Die restliche Kokosmilch mit dem Orangensaft aufkochen. 4 EL Zucker, den Zimt und die Zitronenschale dazugeben. Den Grieß langsam einrühren und 5 Min. unter Rühren kochen lassen. Vom Herd ziehen und das Eigelb einrühren. Das Eiweiß steif schlagen und nach 10 Min. unter den Grießpudding heben.
3. Die Mangostückchen mit 2 EL Zucker und 4 EL Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. einkochen. Mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren.
4. Den Grießpudding nach Geschmack kalt oder lauwarm mit dem Mangomus und den Kokosflocken servieren.