Rezept

Exotisches Vollkornmüsli

Ein Rezept von Exotisches Vollkornmüsli, am 13.08.2025

Zutaten

- **1** große Mango
- **¼ TL** Zimtpulver
- **2 EL** Kürbiskerne (ca. 15 g)
- **2 EL** Haferkleie (ca. 25 g)
- **1 Becher** Sojajoghurt »natur« (150 g)
- **1 EL** Agavendicksaft
- **5 - 6 EL** gemischte Getreideflocken (ca. 50 g)

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 539 kcal

Zubereitung

1. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und mundgerecht würfeln. Joghurt mit Zimt und Agavendicksaft verrühren.

2. Die Kürbiskerne nach Belieben hacken und in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie angenehm duften. In eine Schüssel geben und mit den Getreideflocken und der Haferkleie mischen.

3. Zum Servieren die Getreidemischung in ein Schälchen füllen und erst den Sojajoghurt, dann die Mangowürfel daraufgeben.