

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 13.06.2026

## Zutaten

1 Mango  
400 ml Molke  
Zimtpulver

1 großer Apfel  
2 EL Reisflocken

## 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.