

Rezept

Grießbrei mit Mango

Ein Rezept von Grießbrei mit Mango, am 07.08.2024

Zutaten

1 reife Mango	800 ml Milch
100 g (Vollkorn-)Grieß	30 g Zucker
1 Prise Salz	100 g Sahne
2-3 EL süßer Sanddornsaft	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Die Mango waschen und schälen. Das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden.

2. Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Den Grieß einrühren, kurz aufkochen lassen und bei schwacher Hitze unter Rühren 3-5 Min. ausquellen lassen. Dann Zucker, Salz und Mangowürfel einrühren.

3. Die Sahne steif schlagen, den Sanddornsaft unterschlagen. Mit einem Löffel kleine Stupfen in den Grieß drücken und etwas Schlagsahne hineinfüllen.