

Rezept

Porridge mit Mango

Ein Rezept von Porridge mit Mango, am 15.10.2024

Zutaten

1 TL Kokosflocken	200 ml Milch (oder Hafermilch)
30 g zarte Haferflocken	2 TL Honig
1/2 Mango	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Die Kokosflocken in einem Topf ohne Fett goldgelb anrösten, dann herausnehmen und beiseitestellen.

2. Milch mit Haferflocken in den Topf geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 2 Min. leicht köcheln lassen. Mit 2 TL Honig süßen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden (ca. 100 g) und würfeln.

3. Den Porridge in ein Schälchen geben, Mangowürfel darüber verteilen und alles mit den gerösteten Kokosflocken bestreuen.