Rezept

Schnelles Paleo-Porridge mit Mango

Ein Rezept von Schnelles Paleo-Porridge mit Mango, am 24.04.2024

Zutaten

200 ml	Kokosmilch
60 g	gemahlene Haselnüsse oder Mandeln
2 TL	Ahornsirup
1 Prise	Salz
2 TL	Limettensaft
4 EL	geschrotete Leinsamen
1 EL	Chia-Samen
½ TL	gemahlene Bourbon-Vanille
1	Mango
2 EL	geröstetes Früchte-Müsli oder Kokoschips

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 43 g F, 13 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Die Kokosmilch mit 200 ml Wasser, Leinsamen, Haselnüssen oder Mandeln, Chia-Samen, Ahornsirup, Vanille und dem Salz in einen Topf geben und aufkochen. Alles bei mittlerer Hitze in 6 - 8 Min. dicklich einkochen lassen, dabei immer wieder mal umrühren.

2. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Mangowürfel mit dem Limettensaft verrühren.

3. Porridge auf zwei Schälchen oder tiefe Teller verteilen. Mangowürfel daraufgeben, Müsli oder Kokoschips darüberstreuen, servieren.