

Rezept

Schoko-Grieß-Gratin mit Mangosauce

Ein Rezept von Schoko-Grieß-Gratin mit Mangosauce, am 27.04.2024

Zutaten

4 Soft-Datteln	400 ml Milch
1 TL Kakaopulver	½ TL Ceylonzimt
1 Prise gemahlene Vanille	80 g Dinkelvollkorngrieß
1 reife Mango	1 Ei
1-2 EL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Auflaufform (18 × 18 cm; 2 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 12 g F, 16 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Die Datteln wenn nötig entsteinen und mit 100 ml Milch fein pürieren. In einem Topf die restliche Milch mit dem Kakaopulver, dem Zimt und der Vanille aufkochen und den Grieß unter Rühren einrieseln lassen. 5 Min. unter Rühren bei kleiner Hitze zu einem dicken Brei kochen. Vom Herd nehmen.
2. Die Mango schälen, vom Kern schneiden und in Würfel schneiden. Das Ei trennen, Eiweiß steif schlagen und beiseitestellen. Das Eigelb unter den Grieß rühren, den Eischnee unterheben und alles in eine Auflaufform füllen. Die Hälfte der Mangowürfel auf dem Gratin verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.
3. Inzwischen die übrige Mango mit dem Zitronensaft pürieren. Das Gratin zusammen mit der Mangosauce genießen.