Rezept

Schoko- Mango-Dessert

Ein Rezept von Schoko- Mango-Dessert, am 12.10.2024

Zutaten

- **100 g** Hirse
- **20 g** Rosinen
- **1** reife Mango (275 g Fruchtfleisch)
- **300 g** Joghurt
- **1 EL** Kakaopulver
- **400 ml** Pflanzendrink (z. B. Haferdrink, Mandeldrink)
- **1 EL** Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal, 6 g F, 6 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Die Hirse mit dem Kakaopulver und den Rosinen mischen und in Pflanzenmilch ca. 15 Min. kochen. Abkühlen lassen, dann mit dem Pürierstab cremig mixen.

2. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Eine Hälfte klein würfeln, die andere Hälfte mit dem Honig pürieren. Die Mangowürfel mit dem Joghurt mischen.

3. Schokohirse, Mangopüree und Joghurt abwechselnd in vier Gläser einschichten.