

Rezept

Schokoschnitten mit Mangosauce

Ein Rezept von Schokoschnitten mit Mangosauce, am 21.05.2024

Zutaten

500 ml Vollmilch	150 g Vollkorn Grieß
50 g Haselnüsse	1 EL Kakaopulver
2 Eier	100 g Magerquark
2 EL Zucker	1 Pck. Vanillezucker
Butter für die Form	1 reife Mango
2-3 EL Orangensaft	Puderzucker (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 eckige Auflaufform (20 x 30 cm) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

Zubereitung

1. Die Milch in einen Topf füllen, den Grieß einrühren, einmal aufkochen und 5 Min. leicht köcheln lassen. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, mit Kakaopulver bestäuben, vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
2. Backofen auf 200° vorheizen. Die Eier trennen. Eigelbe mit Quark, Zucker, Vanillezucker, Grießbrei und den Kakaonüssen verrühren. Eiweiße mit dem Handrührgerät steif schlagen und unterheben. Eine Auflauf- oder Backform einfetten. Den Teig einfüllen und glatt streichen. Im Ofen (Mitte) 20 Min. backen.
3. Inzwischen die Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Kern schneiden, Orangensaft (ersatzweise Wasser) zugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren.
4. Grieß-Kuchen nach dem Backen kurz ruhen lassen, in ca. 18 Schnitten schneiden und nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben. Die Schokoschnitten mit der Mangosauce servieren.