Rezept

Sesam-Mango-Porridge

Ein Rezept von Sesam-Mango-Porridge, am 12.10.2024

Zutaten

- **1 EL** Sesamsamen
- **30 g** zarte Haferflocken
- ½ Mango (ca. 100 g)
- **200 ml** Milch
- **1 TL** Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Die Sesamsamen in einem Topf ohne Öl erhitzen, bis sie anfangen zu duften. Milch und Haferflocken dazugeben und alles zugedeckt ca. 2 Min. leicht kochen. Anschließend mit dem Honig süßen.

---

2. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Das Porridge in ein Schälchen geben und die Mangowürfel darauf anrichten.