

Rezept

# Slow Carb Porridge mit Mango

Ein Rezept von Slow Carb Porridge mit Mango, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>1 TL</b> Kokosöl (ersatzweise Butter)	<b>100 g</b> Dinkelflocken
<b>400 ml</b> Sojadrink	<b>1</b> kleine Mango
Ahornsirup (nach Belieben)	<b>2 EL</b> Kokosraspel

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 400 kcal, 17 g F, 14 g EW, 45 g KH

## Zubereitung

1. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Dinkelflocken dazugeben und kurz darin anrösten. Die Sojamilch dazugießen, alles unter Rühren aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.

---

2. Inzwischen die Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in kleine Würfel schneiden. Nach Belieben den Ahornsirup unter den Porridge rühren. Den Porridge anrichten, mit den Kokosraspeln bestreuen und sofort servieren.