Rezept

Veganer Mango-Griesspudding

Ein Rezept von Veganer Mango-Griesspudding, am 23.05.2025

Zutaten

- **1** sehr reife Banane
- **500 ml** ungesüßter Haferdrink
- **1** Mango
- **50 g** Dinkelgrieß

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 5 g F, 5 g EW, 62 g KH

Zubereitung

1. Die Banane schälen und in einer Schüssel mit der Gabel zu feinem Mus zerdrücken. Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch zunächst vom Kern und anschließend in kleine Stücke schneiden.

2. Den Haferdrink mit dem Grieß in einem Topf zum Kochen bringen, dabei häufig mit dem Schneebesen umrühren. Sobald die Masse aufkocht, die Herdplatte auf kleine Hitze reduzieren und den Grieß unter häufigem Rühren ca. 3 Min. köcheln lassen, bis er etwas eindickt. Dann drei Viertel der Mango und die Banane dazugeben und unter Rühren 2-3 Min. weiterköcheln.

3. Zum Servieren den Grießpudding in tiefe Teller verteilen und die übrigen Mangostücke daraufgeben.