Meine Lieblingsrezepte

FRÜHSTÜCK

Dinkelflocken-Kokos-Mango-Porridge

Zutaten

- 1 frische Mango (für ca. 120 g Mangofruchtfleisch)
- 120 g SchapfenMühle Dinkelflocken
- 200 g Kokosmilch
- 60 g Wasser

Zubereitung

Die Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Dinkelflocken zusammen mit Kokosmilch und Wasser in einem Topf erhitzen und solange köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (ca. 10 Minuten).

Ist das Porridge nicht sämig genug, kann Wasser nachgegossen werden. Anschließend die Früchte unter das Porridge heben.

TIPP

Anstatt Mango kann auch Ananas oder Banane verwendet werden.

Meine Notizen

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung!

SchapfenMühle GmbH & Co. KG | Franzenhauserweg 21 | 89081 Ulm | Tel.: 0731 96746 - 0 | info@schapfenmuehle.de | www.schapfenmuehle.de