

MANGO MARACUJA FRÜHSTÜCK / SOMMERLICHES PORRIDGE



Dieses Porridge ist sommerlich, leicht herzustellen, fruchtig und dabei nicht zu süß. Alleine schon wegen der Optik macht es Lust auf den Sommer. Es schmeckt nicht zu schwer, da das Mangopüree mit dem Haferbrei verrührt werden kann. Das Oatmeal kann warm, oder auch kalt verzehrt werden. Du kannst es auch als Overnight Porridge zubereiten, so dass du die Haferflocken gar nicht erwärmen musst, sondern sie mit der Flüssigkeit über Nacht im Kühlschrank ziehen lässt.



Zubereitungszeit

10 Minuten



Kochzeit

5 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 1

PORRIDGE

Verrühre die Haferflocken mit dem Wasser, der Hafermilch und dem Salz in einem Topf und lasse sie unter ständigem Rühren bei mittelhoher Hitze in etwa 5-6 Minuten cremig eindicken. Gib die Banane dazu und zerdrücke sie. Fülle das Porridge in einen tiefen Teller

PORRIDGE:

- 50 g** Haferflocken
- 100 g** Wasser
- 100 g** Hafermilch
- 1 Pr.** Salz
- ½** Banane

TOPPING

Schäle die Mango, würfele einen Teil davon und püriere den Rest. Gieße das Püree über das Porridge, halbiere die Maracuja, verrühre das Maracuja-Fleisch und gib es gemeinsam mit dem Amaranth und den Mandeln hinzu. Dekoriere die Mangowürfel noch dazu. Fertig ist dein sommerliches Porridge.

TOPPING:

- ½** Mango (reif)
- 1** Passionsfrucht
- 1 TL** Amaranth (gepufft)
- 1 TL** Mandel (gehobelt)



Tipp: Falls du keine reife Mango zur Hand hast, kannst du auch tiefgefrorene Mango verwenden. Tiefkühlobst wird ganz reif geerntet und direkt schockgefrostet. So enthält es noch alle wichtigen Vitamine und Nährstoffe.