Kokos-Porridge mit Mango und Maracuja

Mittel ca. 15 Min.

Zutaten | 1 Portion

250 ml Kokosdrink
20 g zarte Haferflocken
20 g Haferkleie
1 TL Kokosraspel
1 TL Zucker oder Süßstoff
100 g Mango
1 Maracuja

Nährwerte pro Portion

320 kcal, 9 g Fett, 50 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 8 g Ballaststoffe, davon 2,1 g Beta-Glucan

Zubereitung

Kokosdrink in einem Topf vorsichtig erhitzen. Haferflocken, Haferkleie, Kokosraspel und Zucker in den heißen Kokosdrink rühren und unter Rühren 2-3 Minuten leicht köcheln lassen. Die Mango schälen und 100 g in dünne Spalten schneiden. Die Maracuja halbieren und den Inhalt mit einen kleinen Löffel herausschaben. Kokosporridge auf einen Teller geben. Mango und Maracuja darauf verteilen.