

Kokos-Porridge

mit frischer Mango und Maracuja

Zutaten | 4 Portionen

400 ml	frische Vollmilch
400 ml	Kokosmilch aus der Dose
75 g	Sahne
50 g	Zucker
175 g	grobe Haferflocken
1	Mango
2	Maracujas
2	Bio-Limetten (hieraus den Saft gewinnen)
1	Bio-Limette (Abrieb der Schale)

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in dicken Scheiben möglichst nahe vom Stein schneiden und dann in etwa 3mm große Stücke schneiden.
- Die Maracujas halbieren, das Mark und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und mit den Mangostücken vermischen.
- 2 Limetten auspressen und die Hälfte des so gewonnenen Saftes unter die Früchte rühren.
- Milch, Kokosmilch, Sahne, Zucker und Haferflocken mit der Limettenschale in einem Topf zum Sieden bringen (nicht Kochen!) und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen, bis eine angedickte Masse entstanden ist. Sollte sie zu fest geworden sein, noch etwas Milch unterrühren.
- Den restlichen Limettensaft unter den fertigen Porridge rühren.
- Nach Geschmack mit etwas Zucker abschmecken und mit dem Obst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 377 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
404 kcal	13.4 g	55.5 g	10.7 g	180 mg