



Rezepte > Frühstück

Frucht-Mandel-Porridge mit Pfirsich-Mango-Grütze

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Pfirsiche	4 St.
Mango	1 St.
Orangen	1 St.
Zitronen	1 St.
Zucker	3 EL
Vanillinzucker	2 TL
Speisestärke	1 TL
Aprikosen, frisch	2 St.
Mandeln, ganz	4 EL
Haferflocken, zart	100 g
Milch	450 ml
Salz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Monsieur Cuisine

1. In den Mixbehälter 500 ml Wasser geben, Dampfgaraufsatz daraufsetzen. Pfirsiche waschen, über Kreuz einritzen, in den Dampfgaraufsatz legen, zudecken und bei Dampfgarstufe ca. 5–8 Min. dämpfen. Anschließend Pfirsiche herausnehmen, häuten, halbieren und entsteinen.
2. Inzwischen Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Orange und Zitrone waschen, halbieren und auspressen.
3. In den Mixbehälter Zitronen-Orangen-Saft, Pfirsiche, Mango, Zucker, Vanillinzucker und Stärke geben und 8 Min./Stufe 3/100 °C garen. Grütze in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
4. Für den Porridge in den gesäuberten Mixbehälter Aprikosen und Mandeln geben und 20 Sek./Stufe 8 zerkleinern.
5. Haferflocken, Milch und 1 Prise Salz zufügen und 8 Min./Stufe 2/100 °C garen. Frucht-Mandel-Porridge heiß mit der abgekühlten Pfirsich-Mango-Grütze servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	395 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	8 g