Porridge mit Mango und Blaubeeren



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, frisch	100 g
Haferflocken, zart	160 g
Öl	1 EL
Milch	500 ml
Wasser	300 ml
Mango	2 St.
Minze, frisch	10 g
Honig	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Haferflocken in einem Topf mit Öl auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Milch und Wasser in den Topf geben und bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren Porridge ca. 10 Min. köcheln.

2. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Porridge mit Honig abschmecken, auf Schälchen verteilen und mit Obst und Minze servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	416 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	10 g