

Mango-Müsli mit Kokosraspeln

Zutaten für 2 Portionen:

30 g Kokosraspel
50 g Backpflaumen
80 g Müsli
1 reife Mango
100 g Dickmilch
60 ml Milch
1 TL Zitronensaft
2 EL Honig

Die Kokosraspel in einer Pfanne goldbraun rösten. Die Pflaumen in sehr feine Würfel schneiden und mit dem Müsli und der Hälfte der Kokosraspeln mischen. Mango schälen, die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Dickmilch, Milch, Zitronensaft und Honig miteinander verrühren. Müsli auf zwei Schälchen verteilen, Papaya dazugeben und mit der Milchmischung begießen. Mit den restlichen Kokosraspeln bestreuen.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI HISTAMIN-INTOLERANZ

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433187
159 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Histamin-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/mango-muesli_mit_kokosraspeln_bei_histaminintoleranz.htm