

Frühstück

Mango Kokos Müsli-Traum



VEGAN LAKTOSEFREI

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 500 kcal

Kohlenhydrate: 55 g

Proteine: 23 g

Fette: 18 g

Zutaten für 1 Portion:

- 1/2 reife Mango (ca. 120 g) oder TK-Mango (aufgetaut)
- 100 ml Kokosdrink
- 50 g Dinkelflakes (z.B. dm Bio)
- 30 g Sojaflocken (z.B. dm Bio)
- 10 g Kokosflocken
- 10 g Chiasamen



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Mango waschen, trocknen, schälen, halbieren, entsteinen und eine Hälfte in kleine Stücke schneiden.
2. Mango, Dinkelflakes, Sojaflocken, Kokosflocken und Chiasamen in eine Schüssel geben und Kokosdrink hinzugeben – et voilà bereit zum Genießen!

Hinweis: Wer großer Fan von Getreideflocken und -Flakes ist, sollte dringend Sojaflocken probieren, denn diese sportlichen Flakes sind mit 40 g Eiweiß auf 100 g wahre Eiweißbomben und daher gerade für Veganer und Vegetarier sehr interessant!

Hinweis: Auch bei diesem Rezept kannst du flexibel bleiben! Die Mango kann auch durch zuckerarmes Beerenobst ausgetauscht werden. Wer Kokosdrink nicht mag, der kann diesen durch Reis-, Hafer- oder Mandeldrink austauschen. Für mehr Abwechslung können die Dinkelflakes z.B. durch Haferflocken, Hirse- oder Amaranthpops ausgetauscht werden. Als Alternative für Chiasamen empfehlen wir 10 g Cashewkerne, Pistazien, Erdnüsse, Walnüsse oder Paranüsse.

