

### Zutaten für 4 Portion/-en:

- 1 Mango
- 1 l Köln Smelk® Haferdrink mit Vanille-Geschmack
- 1 Prise Salz
- 200 g Milchreis



### Zubereitung:

Mango schälen und pürieren. Köln Smelk® mit Salz und gewaschenem Milchreis aufkochen und auf kleiner Flamme unter Rühren ca. 30 Minuten köcheln lassen. Von der Herdplatte nehmen und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. In einen tiefen Teller füllen, mit Mangopüree servieren.

Zubereitungszeit: ohne Wartezeit ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion::

3 g Eiweiß, 42 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe, 1 g Fett, 189 kcal, 799 kJ