

Mango glaasje

Ingrediënten voor 4 personen :

- 6 eetlepels havermout vlokken
- 2 mango's
- 8 eetlepels magere yoghurt
- 4 eetlepels granola
- 1 zakje vanille suiker of vanille extract

bereidingswijzen :

1. Gril de havervlokken in een pan.
2. Schil de mango en snijd deze in kleine stukjes.
3. Verwarm de mango. Mix deze van zodra die opgewarmd is.
4. Voeg bij de gemixte mango wat vanille toe om er een compote van te maken.
5. Neem een glas per persoon.
6. Vul het glas. Begin met havervlokken. Dan de mango compote. Dan de yoghurt. Dan de stukjes mango. Eindig met granola.

