



## Zutaten für Fruchtdessert im Glas

- 480ml Tassen Hafermilch (2 Tassen)
- 1 Mango
- 1 Kiwi
- 100g Beeren Mix (gefroren oder frisch) - (1 Tasse)
- 2 EL Zucker
- 30g Spinat (gefroren oder frisch)

## Anleitung

- Mango klein schneiden und pürieren. In Hälfte aufteilen.
- Hafermilch aufteilen. Zu einer Hälfte Speisestärke geben und rühren. Restliche Hafermilch aufkochen. Dann kalte Milch dazu geben und unter ständigem rühren, aufkochen bis es dickflüssig wird.

### Dessert 1)

- 1/3 der Hafermilch mit hälfte der Mango geben und rühren.
- In 3 - 4 kleine Gläser verteilen.

### Dessert 2)

- Beeren mit Zucker vermengen und auftauen. Mit 1/3 der Hafermilch vermengen und pürieren.

Dessert 3)

- Klein geschnitten Kiwi, Spinat, restliche Mango und Hafermilch zusammen rühren und pürieren.

Die Gläser gibt es hier: <https://amzn.to/2NsUA0I> \*

\* Affiliate Link - ich verdiene ein wenig wenn ihr über diesen Link das Produkt kauft.