



## Tilslørte bondepiker med mango og havre

### Ingredienser

Mango i kanelSirup:

- ♥ 4 mango
- ♥ 1 dl sukker
- ♥ 1 dl vann
- ♥ 1 ts kanel
- ♥ 4 kanelstenger

Stekte havregryn:

- ♥ 3 dl store havregryn
- ♥ 1,5 dl lønnesirup
- ♥ 1 ts kardemomme

Vaniljekesam:

- ♥ 3 dl vaniljekesam



### Fremgangsmåte

Skrell og rens mango og del i terninger. Ha dette i en stekepanne. Ha sukker, vann og kanel i en liten kjele og gi blandingen et oppkok. Hell dette over mangobitene. La mangobitene surre i kanelSirupen i noen minutter.

Ha havregryn i en kjele med lønnesirup og kardemomme. Varm opp under omrøring til sirupen har trukket godt inn i havregrynnene og de blir lett stekt.

Finn frem serveringsglass og legg mango, stekte havregryn og vaniljekesam lagvis i glassene.

### Tips

♥ Desserten spises helst samme dag den er laget.

© 2004 - 2025: Det søte liv. [Med alle rettigheter.](#)

---

**Source URL:** <https://www.detsoteliv.no/oppskrift/tilslorte-bondepiker-med-mango-og-havre>