Mangoomeletten

Mali

Mangoomeletten sind eine köstliche westafrikanische Spezialität, die besonders in Mali beliebt ist. Diese süßen Omeletten werden aus Mangos zubereitet, die in Westafrika reichlich vorhanden sind.
Diese Mangoomeletten sind ein wunderbares Dessert oder eine süße Mahlzeit, die den Geschmack von frischen Mangos hervorhebt.

Herkunft: Westafrika
Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Mango
3 TL Zucker
3 TL Zitronensaft
4 Ei(er)
¼ Tasse(n) Weizenmehl
½ Tasse(n) Milch
3 EL Butter
Zum Bestreuen
2 TL Zucker

Vorbereitung

Die Mangos entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

Zubereitung

Die Mangostücke mit Zucker und Zitronensaft 5 Minuten erhitzen, beiseite stellen. Das Eiweiß steif schlagen. Mehl und Milch zum Eigelb geben, Eiweiß darunterziehen und mit den Mangostücken vermischen. Butter in einer Bratpfanne erwärmen, den Teig zu Omeletten verarbeiten. Mit Zucker bestreut servieren.

© 2026 coquina.de