



Griechischer Joghurt mit Mango-Frucht-Salat

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mango	1 St.
Granatapfel	1 St.
Minze, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Sahnejoghurt Griechischer Art	500 g
Honig	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Granatapfel halbieren und mithilfe eines Löffels Kerne aus der Schale klopfen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 2 EL Limettensaft mit den Früchten und Minze vermengen.

2. Griechischen Joghurt im Becher mit Honig verrühren. Auf Schälchen verteilen und mit Mango-Frucht-Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	234 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	3 g