



Mango Lemon mit Rosmarin

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Mango	0.5 St.
Rosmarin, frisch	5 g
Bio Zitronen	0.5 St.
Eiswürfel	5 EL
Tonic Water, Lemon	150 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln von den Stielen streifen. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einem hohen Gefäß Mangofruchtfleisch, Rosmarin und Zitronensaft fein pürieren. Mit Eiswürfeln in ein Glas geben, mit Tonic Water Lemon aufgießen und servieren.

Zum Wohl!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	136 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	1 g