



Rezepte > Zweites Frühstück

# Mango + Mandeln

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🥣 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Mango	2 St.
Mandeln, ganz	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	266 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	11 g