

Joghurt- Mango-Mix

Zutaten für 4 Portionen

150 g	Naturjoghurt
1	Mango
1 TL	Zucker
2 EL	Orangensaft

Nährstoffangabe

Energie: 136 kcal

Kohlenhydrate: 24 g

Eiweiß: 7 g

Fett: 2 g

Bekömmlich und empfehlenswert bei ...

Muskelaufbau, Gewichtszunahme

Zubereitung

- Mango schälen und fein pürieren.
- Mangopüree, Orangensaft, Zucker und Joghurt gut miteinander verrühren.

