

Rezept

## Detox-Müsli mit Mango

Ein Rezept von Detox-Müsli mit Mango, am 25.06.2026

### Zutaten

<b>1/2</b> Banane	<b>1</b> Orange
<b>50 g</b> 4-Korn-Flocken (Bioladen)	<b>1</b> Mango
<b>1 EL</b> getrocknete Cranberries	Chia-Samen (Bioladen)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

### Zubereitung

1. Die Banane schälen. Die Orange halbieren und auspressen. Die halbe Banane mit dem Orangensaft mithilfe einer Gabel zu einem Brei zerdrücken. Die 4-Korn-Flocken einrühren und kurz ziehen lassen.

---

2. Die Mango schälen und würfeln. Die Mangowürfel mit den Cranberrys unter das Müsli geben, mit den Chiasamen bestreuen und servieren.