Rezept

Detox-Müsli mit Mango

Ein Rezept von Detox-Müsli mit Mango, am 03.06.2025

Zutaten

- **1/2** Banane
- **50 g** 4-Korn-Flocken (Bioladen)
- **1 EL** getrocknete Cranberries
- **1** Orange
- **1** Mango
- 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.