Rezept

Honig-Pops

Ein Rezept von Honig-Pops, am 09.06.2025

Zutaten

- **2** Walnusskerne
- **1 EL** getrocknete Berberitzen
- **125 g** probiotischer Naturjoghurt
- **50 g** Mangofruchtfleisch
- **3 EL** ungesüßte Amaranth-Pops
- **1 TL** Honig nach Geschmack

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDERPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Die Walnüsse mit einem Messer grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie anfangen zu duften.

2. Die Mango schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Mangostücke mit den Berberitzen, Walnusskernen und Amaranth-Pops in einer Schüssel mischen. Zum Schluss den Joghurt unterrühren und das Ganze mit dem Honig süßen.