

Rezept

Mango-Joghurt-Creme

Ein Rezept von Mango-Joghurt-Creme, am 27.04.2024

Zutaten

1 Mango	500 g griechischer Joghurt (10 %)
40 g Zucker	1 EL flüssiger Honig
1/2-1 TL gemahlener Kardamom	1 EL Limettensaft
gehackte Pistazien zum Garnieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in kleine Würfel schneiden. 100 g abwiegen, mit dem Stabmixer fein pürieren und mit dem Joghurt und dem Zucker verrühren. Die restlichen Mangostückchen vorsichtig mit Honig, Kardamom und Limettensaft verrühren.
2. Den Joghurt auf Gläser oder Schälchen verteilen und die Mangowürfel darauf anrichten. Mit den gehackten Pistazien garnieren.