




Griechischer Joghurt mit Mango-Frucht-Salat



 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mango	1 St.
Granatapfel	1 St.
Minze, frisch	20 g
Limetten	1 St.
Griechischer Joghurt	500 g
Honig	1 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Granatapfel halbieren und mithilfe eines Löffels Kerne aus der Schale klopfen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 2 EL Limettensaft mit den Früchten und Minze vermengen.
2. Griechischen Joghurt im Becher mit Honig verrühren. Auf Schälchen verteilen und mit Mango-Frucht-Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	234 kcal		
Kohlenhydrate	41 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	15 g	Fette	3 g