



Griechischer Joghurt mit Mango-Frucht-Salat



 Dauer
25 min.

 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

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.

Griechischen Joghurt im Becher mit Honig verrühren. Auf Schälchen verteilen und mit Mango-Frucht-Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	250 kcal		
Kohlenhydrate	44 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	15 g	Fette	4 g