Mango-Joghurt-Dessert mit Krokant

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz	70 g
Brauner Zucker	80 g
Mango	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Joghurt, natur	520 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Pfanne

1. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne auf mittlerer Stufe fettfrei ca. 4 Min. anrösten. Mit 40 g Rohrzucker bestreuen und ca. 2 Min. karamellisieren lassen.

2. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Limetten halbieren und Saft auspressen. Mango in Limettensaft marinieren lassen und mit übrigem Zucker abschmecken.

3. Joghurt mit Mango und Mandelkrokant abwechselnd in Gläser füllen und Mango-Joghurt-Dessert mit Krokant sofort servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	426 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	12 g