

## Mango-Joghurt-Dessert mit Krokant

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min





## Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz

70 g

Brauner Zucker

80 g

Mango

2 St.

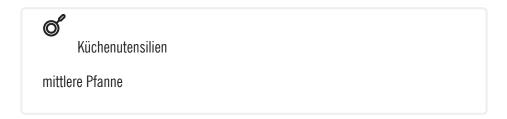
Bio Limetten

1 St.

Joghurt, natur

520 g

## Zubereitung



- 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