




Mango-Limo

 Zeit gesamt
10min

 Zubereitungszeit
10min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mango	1 St.
Kokosnussmilch	200 ml
Rohrzucker	2 EL
Kardamom, gemahlen	
Eiswürfel	12 EL
Zitronenlimonade	600 ml

Zubereitung

 Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, Pürierstab

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden, 4 Spalten zum Garnieren abschneiden, den Rest würfeln. In einem hohen Gefäß zusammen mit Kokosmilch und Zucker fein pürieren, mit Kardamom abschmecken. Durch ein Sieb gießen und auf Gläsern verteilen. Eiswürfel in die Gläser geben und mit gekühlter Limonade aufgießen. Mango-Limo mit Mangospalten servieren.

Zum Wohl!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	216 kcal		
Kohlenhydrate	35 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	2 g	Fette	9 g