

Mango-Jog

Vorbereitung: 6 Min.
Portionen: 1 bis 2
Proteingehalt: 19 g



Du benötigst:

- ✓ 1 große Mango
- ✓ 250 g Joghurt
- ✓ 2 EL Topfen (Magerquark)
- ✓ 1 Handvoll Himbeeren
- ✓ 1 EL Sukrin
- ✓ Standmixer

Zubereitung in 5 einfachen Schritten

1. Joghurt, Topfen und Sukrin in den Mixer hineingeben
2. Mango schälen, in Stücke schneiden und ebenso in den Mixer geben
3. Alles gut durchmischen bis eine luftige Mango Joghurt-Creme entsteht
4. In einem tiefen Glas mit gewaschenen Himbeeren anrichten (siehe Bild)
5. In die Sonne setzen, an Urlaub, Strand und Meer denken und genießen ☺

Vplatten-Tipp

- Eventuell vorher abschmecken, bevor du Sukrin dazugibst
- Wenn du mehr Protein magst, dann gib Proteinpulver (neutral) in den Mixer
- Wenn du keine Himbeeren magst, dann dekoriere mit anderem Obst
- Kühler (aber auch flüssiger) wird der Jog, wenn du Eiswürfel in den Mixer gibst

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

