

Frühstück

# Mango-Buttermilch



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI\*



GLUTENFREI

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 460 kcal

Kohlenhydrate: 43 g

Proteine: 39 g

Fette: 13 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Mango (frisch oder TK)
- 150 g Magerquark
- 15 g Kokosflocken
- 200 ml Buttermilch

## Optional:

- 15 g [VitaMoment Daily Protein Mango-Maracuja-Geschmack](#)
- 50 ml Wasser



CA. 10 MINUTEN

## Zubereitung

1. Kokosflocken in einer Pfanne ohne Öl rösten. Die Mango waschen, schälen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden.
2. Buttermilch, Magerquark und Mango in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Optional: Eiweißpulver und Wasser dazugeben und noch mal gut mixen. Den Mango-Buttermilch-Drink in ein hohes Trinkglas füllen und mit den gerösteten Kokosflocken garnieren.

\* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.