

Frühstück

Mango-Kokos-Genuss



VEGETARISCH LAKTOSEFREI* ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Stück)

Kalorien: ca. 421 kcal

Kohlenhydrate: 42 g

Proteine: 23 g

Fette: 17 g

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Mango
- 10 g Honig
- 30 g Haferflocken
- 100 g Kokosjoghurt
- 150 g Skyr
- 10 g Kokosraspeln



CA. 5 MINUTEN

Zubereitung

1. TK-Mango (erst auftauen lassen oder frische Mango nutzen) in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Die Hälfte als erste Schicht in ein Weckglas geben.
2. Dann eine Schicht Kokosjoghurt darüber geben. Mit 1 EL der Haferflocken toppen und dann eine Schicht Skyr darüber geben.
3. Dann wieder pürierte Mango darauf geben und wieder mit Kokosjoghurt, Haferflocken und Skyr toppen. Zum Schluss mit etwas Honig und Kokosraspeln garnieren.

