



Mango-Minz-Popsicles



KALORIENARMES EIS

Erfrischende Eiscreme ganz einfach selbst gemacht!

ZUBEREITUNG

1. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und mit einem Stabmixer pürieren.
2. Joghurt und saure Sahne unterrühren, mit Honig und Limettensaft abschmecken. Gehackte Minze und Orangensaft dazugeben.
3. Die Masse in Eisförmchen oder ausgewaschene Joghurtbecher verteilen, etwa 2 Stunden anfrieren lassen, dann jeweils einen Holzstiel oder einen kleinen Löffel in die Mitte stecken und im Gefrierfach weitere ca. 2 Stunden durchfrieren lassen.

ZUTATEN FÜR CA. 4 PORTIONEN

- 2 reife Mangos (ca. 500 g)
- 50 ml Orangensaft
- 100 g griechischer Joghurt
- 25 g saure Sahne
- 1 1/2 EL Honig
- 1 EL Limettenfruchtsaft
- 1/2 Handvoll Minze


158 kcal
Kalorien


27 g
Kohlenhydrate


4 g
Fett


2 g
Eiweiß


2 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt