

Mangocreme

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 1.10

Nährwert pro Rezept

238 Kcal, 11 g Fett, 29 g KH

Zutaten

30 g Rahmquark

30 g Naturejoghurt

10 g Zucker

1 cl Zitronensaft

1 zusammen verrühren

100 g Honigmango

2 Fleisch auslösen, pürieren und zugeben

2 cl Vollrahm

3 steif schlagen und unter die Masse heben