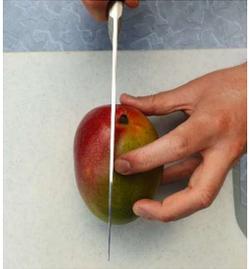




theis

theis

Mango in Würfel schneiden



1. Mit einem großen, scharfen Messer links und rechts am flachen Kern vorbei schneiden.

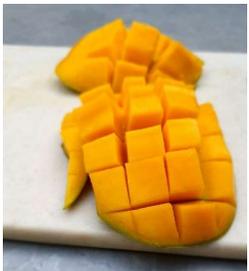


2. Fruchtfleisch, das am Kern hängen bleibt, kann man gut mit einem kleineren Messer ablösen.

3. Nun in die beiden Stücke ohne Kern ein Schachbrettmuster einritzen, ohne die Schale zu verletzen.



4. Jetzt kann man die Mango einfach umstülpen



5. Fertig sind die Mango-Igel.



6. Am Schluss nur noch die Würfel von der Schale abschneiden und weiterverarbeiten oder direkt essen.



Guten Appetit!

Schnelles Mango-Joghurt-Dessert

Zutaten

- 1 Mango
- 450g Griechischer Joghurt oder ähnliches
- 2 EL Honig
- Kokosflocken
- Kekse

Zubereitung

Mango klein würfeln, mit dem Honig vorsichtig vermengen und eine Viertel Stunde ziehen lassen. In vier Gläser abwechseln Joghurt- und Mango-Schichten einfüllen. Vor dem Servieren mit Kokosflocken und zerbröselten Keksen bestreuen.

