

Mango-Joghurt-Eis – die kühlende Vitaminbombe!

Die Mango steckt voller Vitamine nämlich Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B1, Folsäure sowie eine Menge Beta Carotin, welche die Vorstufe von Vitamin A ist. Neben diesen Vitaminen enthält die exotische Frucht Magnesium und Kalium.

Neben dem „Eisschlecken“ tun wir ganz nebenbei noch etwas für unsere Gesundheit. Denn diese Vitamine und Mineralstoffe sind gut für unser Immunsystem, unsere Augen, unser Herz und für unsere Nerven. Cool, oder?

Rezept

- 300 Mango tiefgekühlt
- 100 g Naturjoghurt, Skyr oder vegane Alternative
- Staubzucker nach Geschmack (ca. 20g)
- Evtl. Minze

Alle Zutaten in einen Mixer geben und solange mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Auf 4 Eisbecher aufteilen und genießen ... Mmmmmhhh!!!

