

Mangoyoghurt

med limeskal og havre/kokos topping



Ingredienser

Yoghurt

- 1 hel mango
- 2 dl yoghurt naturel, 1,5% fedt
- 1 tsk. loppefrøskaller
- 1 tsk. fintrevet, frisk ingefær
- Skal af 1/2 limefrugt

Topping

- 1 spsk. havregryn
- 1 spsk. kokosmel
- 1 tsk. hørfrø

Sådan gør du

1. Mangoen skrælles og frugtkødet skæres i grove tern.
2. Kom yoghurt, mangostykker, loppefrøskaller og friskrevet ingefær og limeskal i en blender og blend det hele til en ensartet konsistens. Smag til mere mere ingefær og/eller limeskal.
3. Bland havregryn, kokosmel og hørfrø og rist det gerne til det er let gyldent ved middelhøj varme på en tør pande (uden fedtstof). Du kan evt. tilsætte lidt kardemomme. Hvis du ikke har tid behøver blandingen ikke ristes - det gør den bare mere lækker.
4. Spis yoghurten med den ristede topping.

VELBEKOMME!

NØGLEINGREDIENSER



Probiotika

Yoghurt indeholder gavnlige mælkesyrebakterier og er rig på kalk.



Kostfibre

Hørfrø er rige på kostfibre, der bl.a. modvirker forstoppelse



C-vitamin

Mango indeholder bl.a. C-vitamin og gode præbiotiske fibre til at holde tarmen sund

ENERGIINDHOLD

69 KCAL PR. 100 GRAM

FEDT	1,7 g
heraf mættede fedtsyrer	0,9 g
KULHYDRAT	9,7 g
heraf sukkerarter	6,1 g
KOSTFIBRE	1,5 g
PROTEIN	2,9 g

257 KCAL PR. PERSON

FEDT	6,5 g
heraf mættede fedtsyrer	3,3 g
KULHYDRAT	36 g
heraf sukkerarter	23 g
KOSTFIBRE	5,5 g
PROTEIN	11 g