

Zutaten für 1 Portion:

125 g Mangofruchtfleisch
1/2 TL frisch geriebener Ingwer
250 ml Kölln Smelk® mit
Vanille-Geschmack
25 g Kölln Instant Flocken
evtl. 1 TL Agavensirup oder Honig



Zubereitung:

Mangofruchtfleisch würfeln. Mango und Ingwer in Kölln Smelk® pürieren. Kölln Instant Flocken unterheben, eventuell mit Agavensirup süßen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte pro Portion::

6 g Eiweiß, 73 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe, 3 g Fett, 343 kcal, 1454 kJ