

DESSERTS/KUCHEN



Gestrudelter Joghurt mit Matcha auf Mangosalat

Zutaten für 4 Personen:

1 reife Mango (ca. 600 g)
1 Limette
1 Päckchen Vanillin-Zucker
500 g Sahnequark
3-4 EL Zucker

300 g Bayernland Yocous
(Sahnejoghurt nach griechischer Art)
1 TL japanischer grüner Pulvertée (Matcha)
Einmal-Spritzbeutel

Zubereitung:

1. Fruchtfleisch der Mango mit einem scharfen Messer direkt vom Stein schneiden. Schale abschälen und Fruchtfleisch fein würfeln. Limette gründlich waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren, Saft auspressen.
2. Limettensaft, Vanillin-Zucker und Limettenschale verrühren. Mango untermengen. Quark, Joghurt und Zucker verrühren. Ca. 1/3 der Quarkmasse abnehmen und mit dem Teepulver verrühren.
3. Mango mit Limettensaft in vier Dessertgläser verteilen. Weiße und grüne Creme abwechselnd mit einem Esslöffel in den Spritzbeutel füllen. Spitze abschneiden, so dass das Loch ca. 1 cm Ø hat. Creme auf die Mango spritzen und die Oberfläche locker mit einem Löffel verstreichen.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
370 kcal	21 g	23 g	21 g



Quelle: www.lecker.de, Foto: Food & Foto, Hamburg