



Stevia 

Mango-Lassi

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
130 ml Milch (3,5 % Fett)
200 g Mango
5 ml HUXOL Stevia Flüssigsüße
1 TL Zitronensaft

Zum Garnieren:
einige Zitronenmelisse-Blättchen



Zubereitung:

Die Mango schälen und würfeln. Anschließend fein pürieren. Joghurt, Milch, Mangopüree, HUXOL Stevia Flüssigsüße und Zitronensaft vermengen. Gläser mit Zitronenmelisse-Blättchen dekorieren und gekühlt servieren.

Durchschnittliche Nährwerte

Brennwert
Eiweiß
Fett
davon gesättigte Fettsäuren
KH
davon Zucker
Ballaststoffe
Natrium

pro 100 g

261 kJ / 62 kcal
2,4 g
2,4 g
0,0 g
7,4 g
4,4 g
0,6 g
0,0 g

pro Portion (ca. 135 g)

352 kJ / 84 kcal
3,3 g
3,3 g
0,0 g
9,9 g
6,0 g
0,9 g
0,0 g

Abdruck honorarfrei bei Berücksichtigung unserer Rezepthinweise. Bei Veröffentlichung bitten wir um Zusendung von zwei Belegexemplaren.

Kontakt:

Nutrisun GmbH & Co. KG
Bosteler Feld 6
21218 Seevetal
DEUTSCHLAND

Tel.: +49 4105 504-0
Fax: +49 4105 624-0
E-Mail: pr@LSH-AG.de
www.Nutrisun.de