



Mattis Lundqvist

Meine liebsten Rezepte mit

Früchten

Leckere Gerichte mit
Mango, Pflaume,
Banane und Papaya

BuchHörnchen-Verlag



Mattis Lundqvist

Meine liebsten Rezepte mit

Früchten

Leckere Gerichte mit
Mango, Pflaume,
Banane und Papaya

BuchHörnchen-Verlag

Mattis Lundqvist

Meine liebsten Rezepte mit Früchten

**Leckere Gerichte mit Mango, Pflaume, Banane
und Papaya**

BookRix GmbH & Co. KG
81371 München

Mango-Rezepte

Mango-Rezepte

Schnelles und einfaches Mango-Relish

Benötigte Zeit: 45 Minuten

Portionen: 4

Zutaten:

- 1 Mango - geschält, entkernt und gewürfelt
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Teelöffel natives Olivenöl extra
- 1 Teelöffel Honig
- 1/2 rote Paprikaschote, gewürfelt
- 2 grüne Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel gehackter Koriander
- Saft einer Limette
- 1/4 Teelöffel Salz

Zubereitung:

1. In einer Schüssel alle Zutaten miteinander vermischen.
2. Sofort servieren. Oder im Kühlschrank aufbewahren und später verwenden.

Nährwertangaben:

63 Kalorien | 1 g Fett | 14 g Kohlenhydrate | 1 g Eiweiß