Weltladen DIEBURG
Fachgeschäft für Fairen Handel

Mango-Kefir-Drink mit Ingwer

100ml Orangen-Mangosaft	mit
200 ml Kefir	und
100 ml Mango-Monkey Sirup	verrühren

2cm frischen Ingwer schälen, sehr fein reiben und untermixen

Eiswürfel oder Crashed Ice in ein Glas füllen und
Kefir – Drink darüber gießen.
Ggf. mit Minze dekorieren

Mango-Joghurt Dessert

1 Pck getr. Mango	in Stücke schneiden, dann in lauwarmen Wasser bedeckt ca. 30 Min einweichen

(besser über Nacht in kaltem Wasser in den Kühlschrank)

2 Eier	Eigelb von Eiweiß trennen, Eiweiß kühl stellen

500 ml Joghurt	mit
2 Eigelb	
1 Teel Vanillezucker	und
½ Teel Kardamon	cremig rühren
1 Apfel geraspelt	und

eingeweichte und abgetropfte Mango unterheben

die 2 Eiweiße	steif schlagen und vorsichtig unterziehen

nach Laune und Vorhandensein garnieren, z.B. Tartuffi-Scheibchen

(alternativ ½ Joghurt, ½ Quark)

Silvia Dilly 02.10.2013