



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Bananen-Mangospieße mit Pistazien-Honig-Joghurt

- GEFRO Honig Wald & Blüte
- 2 reife Mangos
- 2 Bananen
- 2 EL Pistazienkerne
- 400 g Joghurt, fettarm
- 4 Zweige Minze

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bananen-Mangospieße mit Pistazien-Honig-Joghurt

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

4,6 g Fett	47,7 g Kohlenhydrate	7,5 g Eiweiß	4,7 g Ballaststoffe	272 kcal
------------	----------------------	--------------	---------------------	----------

Brennwert

Bananen-Mangospieße mit Pistazien-Honig-Joghurt: 2 reife Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Das Fruchtfleisch in etwa 3 cm dicke Stücke schneiden und auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen.

Die 2 Bananen ebenfalls schälen und ebenfalls in etwa 3 cm dicke Stücke schneiden. Das Obst abwechselnd auf Holzspieße stecken.

Eine Grillpfanne erhitzen und die Spieße darin rundherum etwa 6 Minuten grillen. In der Zwischenzeit 2 EL Pistazienkerne fein hacken und mit dem Joghurt sowie 2 EL **GEFRO Honig Wald und Blüte** verrühren.

Die Obstspieße mit dem Pistazien-Honig-Joghurt auf Tellern anrichten, mit der Minze garnieren und servieren.