

Mangový dezert

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Mangá rozpolíme a vyberieme semená. Dve mangá rozmixujeme a tretie nakrájame na kúsky. Citrónovú šťavu zmiešame sa sladidlom a vmiešame do jogurtu. Bielky vyšľaháme na tuhý sneh a zmiešame všetko dohromady s mangom. Dezert vychladíme v chladničke.

Ingrediencie

- **Citróny** - 30 g
- **Mango** - 300 g
- **Med včelí kvetový** - 5 g
- **Bielok** - 62 g
- **Jogurt bez laktózy 180 g** - 145 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

