

# Mango-Tango

Vorbereitung: 5 Min.  
Portionen: 2  
Proteingehalt: 32 g



## Du benötigst:

- ✓ 250 ml Milch
- ✓ 200 ml Joghurt (flüssig)
- ✓ 1 ganze Mango (reif)
- ✓ 1 bis 2 EL Sukrin
- ✓ Standmixer
- ✓ Cocktailglas
- ✓ Cocktail-Dekoration
- ✓ Eventuell Zimtgewürz und 5 Eiswürfel

## Zubereitung in 8 einfachen Schritten

1. Joghurt und Milch in einen Standmixer hineingeben
2. Mango schälen, entkernen, in Stücke schneiden und in den Standmixer geben
3. Die gesamte Masse 1 Minute gut durchmischen
4. Mit einem Löffel kosten, ob du den Mango-Tango noch etwas süßer magst
5. Eventuell noch mit 1 - 2 Esslöffel Sukrin versüßen + nochmals kurz durchmischen
6. Den frisch gemixten Shake in ein hohes Cocktailglas füllen
7. Mit einer Mango-Spalte, Zimtgewürz und mit Cocktail-Dekoration dekorieren
8. In die Sonne setzen und zu südamerikanischer Tango-Musik den Mango-Tango mit geschlossenen Augen langsam genießen ☺

## Vplatten-Tipp

- Wenn du den Mango-Tango „cooler“ magst, dann mixe 5 Eiswürfel mit
- Den Rest des Shakes in den Kühlschrank, vor dem Servieren nochmals mixen

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

