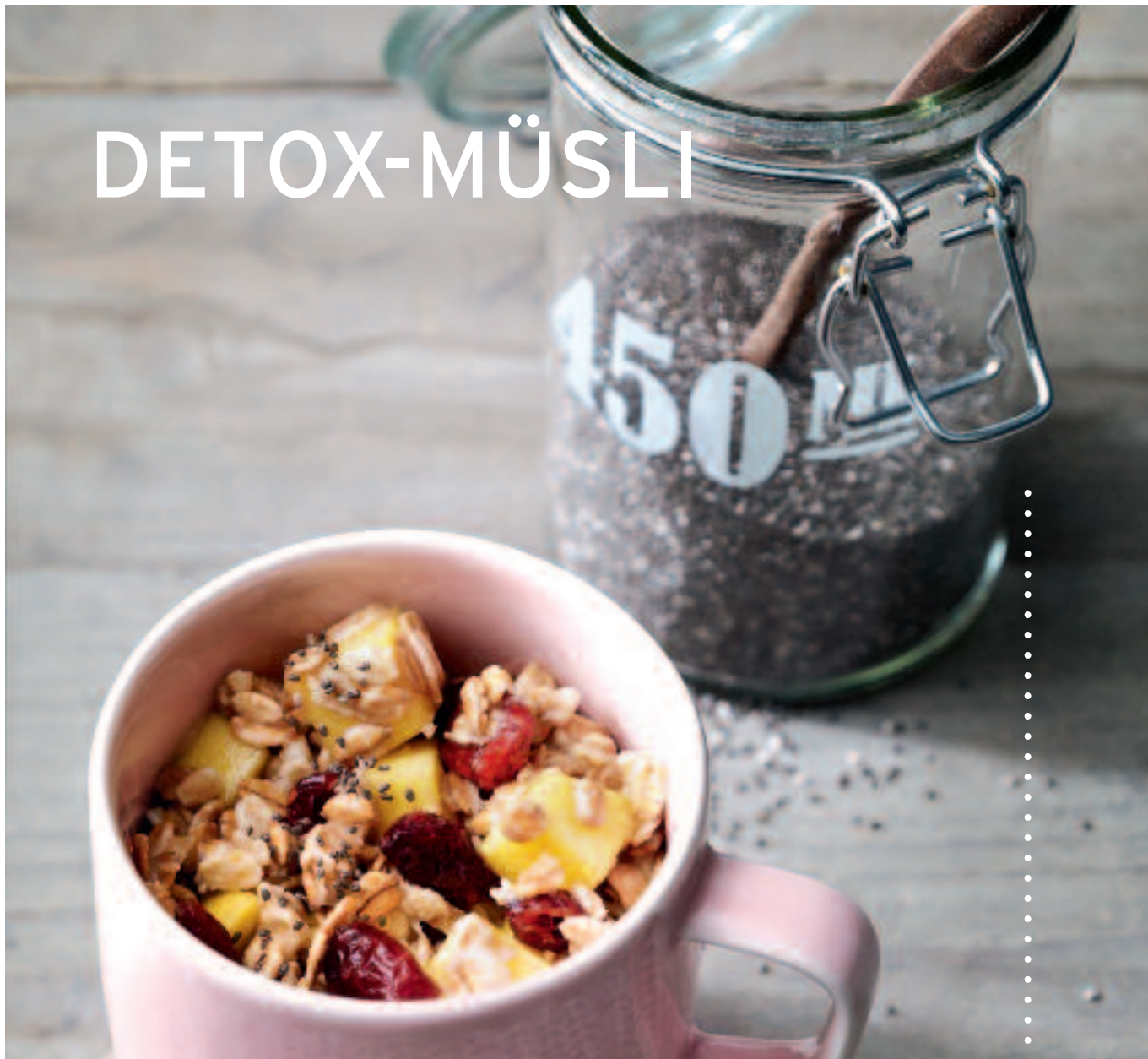


DETOX-MÜSLI



MIT MANGO

für 2 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
pro Portion: ca. 255 kcal

1/2 Banane
1 Orange
50g 4-Korn-Flocken (Bioladen)
1 Mango
1 EL getrocknete Cranberrys
Chiasamen (Bioladen)

1 Die Banane schälen. Die Orange halbieren und auspressen. Die halbe Banane mit dem Orangensaft mithilfe einer Gabel zu einem Brei zerdrücken. Die 4-Korn-Flocken einrühren und kurz ziehen lassen.

2 Die Mango schälen und würfeln. Die Mangowürfel mit den Cranberrys unter das Müsli heben, mit den Chiasamen bestreuen und servieren.



© 2015 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
(N. Staabs: „Detox - Das Kochbuch“, S. 18)