



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

- 2 EL Honig
- 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

1. Früchte vorbereiten:

2 reife Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in etwa 3 cm große Stücke schneiden.

Die Mango-Stücke auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen.

2 Bananen schälen und ebenfalls in ca. 3 cm dicke Stücke schneiden.

Das Obst abwechselnd auf Holzspieße stecken.

2. Spieße grillen:

Eine Grillpfanne erhitzen und die Spieße rundherum etwa 6 Minuten grillen, bis sie leicht gebräunt sind.

3. Pistazien-Honig-Joghurt zubereiten:

2 EL Pistazienkerne fein hacken und mit 200 g Joghurt sowie 2 EL Honig verrühren.

4. Anrichten & Servieren:

Die warmen Obstspieße auf Tellern anrichten, den Pistazien-Honig-Joghurt dazugeben und mit frischer Minze garnieren.

Tipps & Varianten:

Tipps: Besonders lecker schmecken die Spieße, wenn du sie kurz vor dem Servieren mit etwas Honig beträufelst – das verleiht ihnen einen feinen Glanz.

Variante: Ersetze Mango durch Ananas oder Papaya, um das Dessert nach Saison oder Geschmack zu variieren.

Extra-Tipp: Der Pistazien-Honig-Joghurt schmeckt auch wunderbar zu anderen Obstsorten oder als Dip zu süßen Crêpes.

Serviervorschlag: Mit gehackten Pistazien bestreuen und lauwarm servieren – perfekt als leichtes Sommerdessert.