

Kalte indische Mangosuppe

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 1.20

Nährwert pro Rezept

200 Kcal, 8 g Fett, 25 g KH

Zutaten

2 dl Naturjoghurt

100 g Mango, geschält gewürfelt

1 g Minze

8 g Indien Masala (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

1

alles pürieren

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe