

Gyllene mango med granatäppleyoghurt och nötknäck

4 port.

Ingredienser:

6 dl turkisk yoghurt
3 msk lemoncurd
2 st mango t.ex. honung
1 st granatäpple
2 dl cashewnötter
2 dl mandlar, skällade
2 msk råsocker
2 msk smör
citronmeliss

Gör så här:

Blanda lemon curd och yougurt till en jämn smet. Tillsätt hälften av granatäpplekärnorna. Dela honungsmangon på mitten och vrid loss kärnan. Hacka nöterna och fräs dem tillsammans med råsocker och smör.

Fyll mangon med youghurtmixen och toppa med nötter och granatäppelkärnor. Dekorera med citronmeliss.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Gyllene mango med granatäppleyoghurt och nötknäck

4 port.

Ingredienser:

6 dl turkisk yoghurt
3 msk lemoncurd
2 st mango t.ex. honung
1 st granatäpple
2 dl cashewnötter
2 dl mandlar, skällade
2 msk råsocker
2 msk smör
citronmeliss

Gör så här:

Blanda lemon curd och yougurt till en jämn smet. Tillsätt hälften av granatäpplekärnorna. Dela honungsmangon på mitten och vrid loss kärnan. Hacka nöterna och fräs dem tillsammans med råsocker och smör.

Fyll mangon med youghurtmixen och toppa med nötter och granatäppelkärnor. Dekorera med citronmeliss.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Gyllene mango med granatäppleyoghurt och nötknäck

4 port.

Ingredienser:

6 dl turkisk yoghurt
3 msk lemoncurd
2 st mango t.ex. honung
1 st granatäpple
2 dl cashewnötter
2 dl mandlar, skällade
2 msk råsocker
2 msk smör
citronmeliss

Gör så här:

Blanda lemon curd och yougurt till en jämn smet. Tillsätt hälften av granatäpplekärnorna. Dela honungsmangon på mitten och vrid loss kärnan. Hacka nöterna och fräs dem tillsammans med råsocker och smör.

Fyll mangon med youghurtmixen och toppa med nötter och granatäppelkärnor. Dekorera med citronmeliss.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se

Gyllene mango med granatäppleyoghurt och nötknäck

4 port.

Ingredienser:

6 dl turkisk yoghurt
3 msk lemoncurd
2 st mango t.ex. honung
1 st granatäpple
2 dl cashewnötter
2 dl mandlar, skällade
2 msk råsocker
2 msk smör
citronmeliss

Gör så här:

Blanda lemon curd och yougurt till en jämn smet. Tillsätt hälften av granatäpplekärnorna. Dela honungsmangon på mitten och vrid loss kärnan. Hacka nöterna och fräs dem tillsammans med råsocker och smör.

Fyll mangon med youghurtmixen och toppa med nötter och granatäppelkärnor. Dekorera med citronmeliss.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT! www.hebe.se