

... > Spezielles > Ernährungskonzepte > Vegan

Beschwipster Mango-Bananen-Salat




 **Druck**


 **Teilen**


 **Speichern**

★★★★☆ 3 (1 Bewertungen)

 3 Kommentare

 10 Min.

 simpel

 28.02.2017

Weitere Rezepte - genauso gut!

Zutaten

3



Portionen

1 Mango(s)

2 kleine Banane(n)

1 TL Zitronensaft

1 TL, gehäuft Vanillezucker

1 EL Aprikosenlikör

Zubereitungstipps

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 10 Minuten

🕒 Ruhezeit ca. 30 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 40 Minuten

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein würfeln. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und sofort mit dem Zitronensaft vermischen.

Die Mangowürfel und Bananenscheiben in eine Schüssel geben, Vanillezucker und Likör darübergeben, vorsichtig vermischen und etwas ziehen lassen.

Ein fein beschwipster Salat zu Eis, Cremes, Grieß- und Reisbrei oder einfach zum so Essen.

Rezept von

Juulee

Weitere Rezepte von Juulee

[Mehr >](#)

Tipps & Trends

Video Empfehlungen

Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

04.04.2018 20:18

[patty89](#)

Hallo Jule
das geht natürlich auch sehr gut. Für die Kinder hatte ich einen Spritzer
Kokosblütensirup dazu, das ging auch super.
LG
Patty

[Antworten](#)

04.04.2018 08:35

[Juulee](#)

Das freut mich!
Für Kinder kann man anstelle des Likörs konzentrierten Obstsaft verwenden,
damit der Salat schön saftig ist.
LG Jule

[Antworten](#)

patty89

Hallo
sehr lecker
für die Kinder gab es eine Version ohne Schuss ;-)
Danke für die schöne Idee
LG
Patty

Antworten

Folge uns



Unternehmen

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

was kuche ich heute?

Was backe ich heute?

Magazin Übersicht

Print-Magazin im Abo

Foren

Chefkoch Events

Videos Übersicht

Newsletter

Zum Newsletter anmelden

Wir sind für Dich da

FAQ

Live Rezeptsuchen

aperitif rezepte, babaiser rezepte, eierragout rezepte, frikadelle rezepte,
holunderliköre rezepte, hunan rezepte, kaffeekuchen rezepte, kalbsfilet rezepte,
maultasche rezepte, rhabarbersirup rezepte