

# Protein Mango Dessert im Glas

---



## Zutaten (für 4-6 Portionen)

- 2 reife Mango (ca. 400–450 g Fruchtfleisch)
- 300 g Halbfettquark
- 200 g Naturjoghurt oder Skyr
- 1–2 EL Birkenzucker (Xylit)
- 2–3 EL Mandelblättchen

## Zubereitung

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Anschliessend mit einem Stabmixer zu einem feinen Mangopüree mixen. Einige Stücke Mango für die Deko noch zur Seite stellen.
2. Quark, Joghurt oder Skyr und Birkenzucker in einer Schüssel cremig verrühren. Für eine besonders luftige Konsistenz kann die Creme kurz mit dem Handmixer aufgeschlagen werden.
3. Nun das Dessert in Gläser schichten: Zuerst etwas Mangopüree, danach eine Schicht der Quarkcreme. Diesen Vorgang wiederholen, bis das Glas gefüllt ist.
4. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis sie leicht goldbraun sind.
5. Das Dessert bis zum Servieren kühl stellen und kurz vorher die gerösteten Mandelblättchen darüberstreuen.

Bring Deinen Körper in Balance – mit der Powerkombi DX4 und C9

## Body-Shaping-Programm Powerkombi 13 Tage



- Figur definieren, Wohlfühlen steigern
- Gesund abnehmen ohne Jojo-Effekt
- Spürbar mehr Energie und Lebensfreude
- Säure-Basen-Balance mit Ernährung fördern
- Keinen Heisshunger mehr - kein Mangel!
- Besser schlafen
- Widerstandsfähiger gegen Stress und Herausforderungen
- Einfacher Einstieg in Deinen gesunden Lifestyle
- Erkennbare Ergebnisse in nur 13 Tagen
- Wissenschaftlich geprüfetes Konzept
- Tausendfach bewiesen: Es funktioniert!



### Marianne Keller

Dipl.  
Ernährungscoach &  
ärztlich  
geprüfte  
Fastenbegleiterin



[ernaehrungskonzept.ch](http://ernaehrungskonzept.ch)