

Mango-Knäcke mit Mandelblättchen



Für 2 Personen

- 3 EL Frischkäse
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL flüssiger Honig (bei Bedarf)
- 1/2 reife Mango
- 4 Scheiben Roggenknäckebrötchen
- 1 EL Mandelblättchen

Zubereitung

1. Frischkäse und Zitronensaft verrühren. Bei Bedarf mit Honig süßen.
2. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. In blättrige Streifen schneiden.
3. Knäckebrötchen mit dem fruchtigen Frischkäse bestreichen und mit Mango belegen. Mandelblättchen darauf streuen.

Nährwerte pro Portion

Energie: 320 kcal

Kohlenhydrate: 27 g (entspricht 2,7 KE)

Davon Zucker: 12 g

Eiweiß: 9 g

Fett: 19 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 10 g

Ballaststoffe: 3 g

Tipp

Knäckebrötchen ist die Brotsorte mit dem höchsten Ballaststoffanteil. Das sorgt für langanhaltende Sättigung und wirkt sich günstig auf den Stoffwechsel aus.