

Mango-Frischkäse Salat

Gesamt-Kcal: 489 Kcal

Makros: 37g Eiweiß, 18g Fett, 46g Kohlenhydrate



Zutaten (für eine Portion)

- 200g körniger Frischkäse 0,4%
- 150g Mango
- 50g Mais
- 1 gekochtes Ei
- 1 EL Honig
- 15g Walnüsse
- Frischer Schnittlauch, Salz & Pfeffer

Los geht`s

1. Mango und Ei in kleine Würfel schneiden und mit dem Frischkäse, Mais, Schnittlauch und Honig in einer Schüssel vermengen.
2. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
3. Walnüsse hacken und mit dem Schnittlauch auf der Mango-Frischkäsemasse garnieren.