

# Mango und Avocado



GLASMEYERS  
**REWE**

## Die Mango

Mangos sind die idealen Früchte für alle, die es süß, gesund und exotisch lieben. Die Tropenfrüchte schmecken wunderbar roh, aber auch verarbeitet in Desserts, herzhaften Gerichten, Marmeladen und Säften. Das Zusammenspiel von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen macht die leckere Tropenfrucht ausserdem zu einem besonders gesunden Obst, welches laut Studien das Risiko für Alzheimer, Arteriosklerose und Krebs senkt und trotz seiner Süsse zu reduzierten Blutzuckerwerten führen kann.

## Die Avocado

Der Geschmack der Avocado wird allgemein als nussig beschrieben, die Konsistenz als cremig, manchmal sogar als butterartig. Kein Wunder, schließlich hat die Avocado einen extrem hohen Fettgehalt. Sie ist trotz ihrer vielen Kalorien aber sehr gesund, denn sie enthält zahlreiche ungesättigte Fettsäuren und versorgt den Körper mit Folsäure, Kalium, Eisen, Vitamin C und Vitamin E.



# Mango - Guacamole

## Zutaten:

- 2 große Avocado(s) Hass
- 1 Limette, davon den Saft
- 1 reife Mango
- ½ rote Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 2 TL Koriandergrün, gehackt
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

## Zubereitung

Avocados halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch herauslöfeln. Sofort mit dem Limettensaft vermischen um Verfärbungen zu verhindern. Mit einer Gabel zerdrücken.

Mango schälen, vom Stein schneiden, würfeln.

Zwiebel fein würfeln. Chilischote halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen, fein würfeln. Mango-, Zwiebel- und Chiliwürfel zum Avocadomus geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.