

# MANGO CHUTNEY



## Zutaten & Zubereitung:

1 reife Mango

1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm), fein gerieben

1 Prise Kreuzkümmel (Vorsicht, sehr intensiv im Geschmack)

1/2 TL gemahlener Koriander

1/2 TL Kurkumapulver

Salz,

Chilipulver

Spritzer Limetten- oder Zitronensaft

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch zusammen mit den anderen Zutaten in einer Schüssel mit einem Stabmixer pürieren, abschmecken, fertig. Wir wünschen einen herzgesunden Appetit.