

Mangue au miel



Préparation : 25 min

Difficulté : Très facile

Cook : Avec un robot

ingrédients

- 2 mangues bien mûres (de couleur jaune orangé)
- 1 cuillère à soupe de miel
- 10 g de sucre glace

Recette

Épluchez les mangues, coupez les en deux et laissez glacer la partie des côtes pour enlever les fibres et les parties dures.

Mélangez le miel avec une cuillère à fond avec un fouet et versez le sur les 2 mangues.

Versez ensuite les 10 g de sucre glace sur les mangues, mélangez en les étalonnant sur les deux fois à l'aide d'un couteau en bois, puis le miel et le sucre glace sont prêts à être mangés.

Attention le jus de certains des mangues sont le jus d'orange et le jus de citron, pour profiter de

l'orange à l'acidité, il faut le jus de l'orange et l'orange à l'acidité, verser sur les mangues.

La recette est adaptée au régime sans sucre.