



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

# Granatapfelgetränk

## Ingrediënten

- 2 grote rijpe Mangos
- 200 g Schwarze Johannisbeeren (oder Kirschen)
- 4 Granatäpfel
- Joghurt (Soja)
- 2 EL Kokosmehl Amanprana (Ballaststoffe)

## Extra info

---

Recept geschikt voor:

4 stuks

Moeilijkheid:

Vorbereidingstijd:

minuten

Bereidingstijd:

0 minuten

Totale bereiding:

0 minuten

## Gebruikte producten

---

De Amanprana producten die gebruikt zijn bij het maken van granatapfelgetränk

- [Kokosmehl](#)

## Bereidung

Die Granatäpfel halbieren oder vierteln und die Kerne vorsichtig von der Membran lösen. Dann die Kerne durch ein Haarsieb streichen und den Saft in einer Schüssel auffangen. Die Mangos schälen, entkernen, in Stücke schneiden und das Fruchtfleisch pürieren. Mangopüree zum Granatapfelsaft geben und die Schwarzen Johannisbeeren unterrühren. Die Mischung etwa eine halbe Stunde ins Gefrierfach stellen, bis sie zu einer Art Gelee erstarrt. Das Kokosmehl unter den Joghurt rühren und 4 hübsche Gläser mit jeweils einer Lage Joghurt und Granatapfelmischung füllen. Eventuell mit ein paar Weizenkeimen (viel Vitamin B) bestreuen.

## Speciale wensen

---

- [Vegetarier](#)
- [Glutenfrei](#)
- [Vegan](#)
- [Raw food](#)