

# Mango BIO

Die strahlend sonniggelben Fruchtstreifen liefern uns beim purren Vernaschen Mineralstoffe und Vitamine und sind wunderbar süß und aromatisch. Sie sind Nascherei und Powernahrung für zu Hause oder auch unterwegs. Unser Tip: getrocknete Mangos sind das i-Tüpfelchen für Salate mit Frucht, als besondere Müslizugabe oder eignen sich auch hervorragend in exotischen Gerichten, vor allem mit Reis. Auch Chutneys und Marmeladen lassen sich aus eingeweichten Mangos zubereiten oder auch nur mit einer besonderen Note verfeinern. Herrlich lecker und aromatisch!

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1318.00 kj
Brennwert kcal	312.00 kcal
Fett	2.30 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.55 g
Kohlenhydrate	65.39 g
davon Zucker	64.02 g
Ballaststoffe	8.68 g
Eiweiß	3.07 g
Salz	0.06 g
Natrium	0.00 g