

# Forum Niere

## Rezeptsammlung

### Minze-Mango-Salsa

#### Zutaten für 5 Portionen:

250 g	<i>Mango, abgetropft, Konserve</i>
80 g	<i>Frühlingszwiebeln</i>
15 g	<i>Minzeblättchen</i>
10 g	<i>Limettensaft</i>

#### Zubereitung:

1. Das Fleisch der Mango fein würfeln, Frühlingszwiebeln und Minze fein hacken.
2. Alle Zutaten miteinander vermischen und abgedeckt durchziehen lassen.

#### Tipps von Frau Huberta Eder, Gießen:

- Die Soße ist sehr schnell zubereitet.
- Zu Fleischgerichten servieren.

#### Nährwerte pro Portion:

<i>Energie</i>	<i>50 kcal</i>
<i>Eiweiß</i>	<i>1 g</i>
<i>Fett</i>	<i>0 g</i>
<i>Kohlenhydrate</i>	<i>11 g</i>
<i>BE</i>	<i>1</i>
<i>Kalium</i>	<i>110 mg</i>
<i>Phosphor</i>	<i>10 mg</i>