



Themenkarte Mango würfeln

weightwatchers

Abbildung



Anleitung in 6 Schritten

1. Die **Mango waschen** und mit einem **Spar-schäler** vorsichtig **schälen**.
2. Anschließend die **Mango erst auf einer Sei-te der Länge nach** im Abstand von ca. 1 cm **einschneiden**.
3. Danach die **Mango um 90 Grad drehen** und **ebenfalls** im Abstand von ca. 1 cm **ein-schneiden**.
4. Waagerecht am Kern entlangschneiden.
5. Dann die **Mango umdrehen** und die **zweite Hälfte** (wie in den Schritten 2–4 beschrie-ben) **einschneiden**.
6. Eventuell **Reste vom Kern herunter-schneiden** und **ebenfalls würfeln**.

Guten Appetit