

Rezept

Frozen Mango-Drops

Ein Rezept von Frozen Mango-Drops, am 10.05.2026

Zutaten

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1 Mango (200 g Fruchtfleisch) | 20 g Bitterschokolade (85 % Kakaoanteil) |
| 250 g Sahnejoghurt | 2 Prisen gemahlene Vanille |

Außerdem

Eiswürfelformen (ersatzweise Mini-Silikonbackform)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal, 9 g F, 3 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Mangowürfel mit 5 EL Wasser in einen kleinen Topf geben, zum Kochen bringen und 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Mango in eine Schüssel umfüllen und etwas auskühlen lassen.
2. Die Schokolade klein hacken. Joghurt und Vanille zur Mango geben und alle drei Zutaten mit dem Pürierstab fein pürieren, die Schokoladenstückchen unterheben. Die Masse in die Eiswürfelform füllen und im Tiefkühlfach in ca. 4 Std. tiefkühlen.
3. Die Drops 30 Min. vor dem Servieren auf Dessertteller stürzen und antauen lassen, bis man sie gut löffeln kann. Alternativ direkt auf der Zunge zergehen lassen.