

Rezept

Frozen Yogurt mit Mango und Safran

Ein Rezept von Frozen Yogurt mit Mango und Safran, am 12.06.2026

Zutaten

1 Mango (ca. 360 g Fruchtfleisch)	60 g Zucker
½ Vanilleschote	1 Dose Safranfäden (0,1 g)
300 g Naturjoghurt (3,8 % Fett)	100 g Sahne
Eismaschine	1 Gefrierbox mit Deckel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen (ca. 700 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Die Mango mit einem Sparschäler schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und mit dem Zucker in einen Topf geben. Die halbe Vanilleschote längs aufschneiden und dazugeben. Das Ganze zum Kochen bringen und unter Rühren köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Die Vanilleschote herausfischen.
2. Die Mangomasse mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Die Safranfäden dazugeben und untermixen. Joghurt und Sahne ebenfalls dazugeben und gründlich untermixen. Die Masse in eine Gefrierbox mit Deckel füllen und ca. 15 Min. zugedeckt in das Tiefkühlfach stellen.
3. Die gekühlte Eismasse in die Eismaschine füllen und in ca. 50 Min. cremig fest gefrieren lassen. Das Eis mit einem Gummispatel aus der Maschine schaben und sofort servieren oder in einer Gefrierbox mit Deckel tiefkühlen.