Rezept

Kardamom-Mango-Eis mit Granatapfel

Ein Rezept von Kardamom-Mango-Eis mit Granatapfel, am 06.06.2025

Zutaten

- **4** Kardamomkapseln
- **10 g** Speisestärke
- **2 EL** Honig
- **300 ml** Mangosaft
- **3 EL** Zitronensaft
- **1/2** Granatpfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Eis à 50 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal

Zubereitung

1. Die Kardamomkapseln anquetschen und mit dem Mangosaft in einen Topf geben. Die Speisestärke mit dem Zitronensaft anrühren und mit einem Schneebesen unter den Saft rühren. Unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 2 Min. köcheln lassen. Die Masse durch ein Sieb streichen, den Honig unterrühren und alles abkühlen lassen.

2. Die Granatapfelkerne auslösen und auf Formen verteilen. Die abgekühlte Eismasse einfüllen und mit einem Stäbchen umrühren. Das Eis mindestens 4 Std. gefrieren lassen.