

Rezept

Kokosdessert im Glas

Ein Rezept von Kokosdessert im Glas, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|------------------|
| 8 vegane Vollkorn-Kekse (100 g) | 1 Mango |
| 400 g vegane Joghurt-Alternative aus Kokos | 2 EL Kokosraspel |
| 1 EL Rohrohrzucker | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 28 g F, 6 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Die Kekse in einen Gefrierbeutel füllen, verschließen und mit einem Nudelholz zu groben Bröseln zerdrücken.

2. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch flach vom Stein schneiden und klein würfeln. Joghurt, Kokosraspel und Zucker verrühren.

3. Die Keksbrösel auf vier Dessertgläser verteilen. Joghurtcreme und Mangowürfel daraufschichten. Das Kokosdessert sofort servieren oder bis zu 24 Std. in den Kühlschrank stellen.