Rezept

Laktosefreies Mangoeis

Ein Rezept von Laktosefreies Mangoeis, am 05.06.2025

Zutaten

- **2** reife Mangos
- **50 g** Puderzucker
- **400 g** laktosefreie Schlagsahne
- **1** Ei (Größe M)
- **1** Zitrone
- **125 g** laktosefreier Frischkäse
- **2** Eigelbe (Größe M)
- **60 g** Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein würfeln. Zitrone auspressen. Zitronensaft mit Mangowürfeln und Puderzucker mischen und unter Rühren bei starker Hitze 2 Min. köcheln lassen. Leicht abkühlen und fein pürieren.

2. 3 EL Mangosauce beiseitestellen. Frischkäse mit übriger Mangosauce verrühren und kühl stellen. Sahne erhitzen. Eigelbe, Ei, Zucker und Sahne in einem Schlagkessel glatt verrühren und über dem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Eismasse im eiskalten Wasserbad kalt rühren. Mango-Frischkäse unterrühren. 30 Min. im Kühlschrank durchkühlen lassen.

3. Eismasse in die Eismaschine füllen und in 45-60 Min. cremig fest frieren lassen. Übrige Mangosauce in einen Gefrierbeutel füllen. Ein kleines Loch einschneiden und langsam bei laufendem Motor in das Eis laufen lassen. Das fertige Eis sofort servieren oder zum Aufbewahren in eine Gefrierbox mit Deckel füllen und tiefkühlen.