

Rezept

Mango-Ananas-Aufstrich kalt gerührt

Ein Rezept von Mango-Ananas-Aufstrich kalt gerührt, am 27.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 kleine Mango | 1 Scheibe Ananas |
| Saft von 1 kleinen rosa Grapefruit | 1 Pck. Gelierzucker für kalt gerührten Fruchtaufstrich (185 g) |
| 30 g ungeschwefelte, getrocknete Cranberries | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläschen (à ca. 180 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 470 kcal, 1 g F, 1 g EW, 113 g KH

Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein und dann in grobe Würfel schneiden. Die Ananasscheibe schälen und den harten Mittelstrunk entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

2. Mango und Ananas in einem hohen Rührbecher mischen und abwägen, dann mit dem Grapefruitsaft auf 200 g auffüllen. Den Gelierzucker dazugeben und alles mit dem Pürierstab ca. 45 Sek. fein pürieren. Dabei soll eine gleichmäßige Creme entstehen.

3. Zuletzt die Cranberries unter den Aufstrich mischen, dabei nach Belieben vorher etwas kleiner schneiden. Den Aufstrich in saubere Gläschen füllen und diese verschließen. Am besten im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 2 Wochen verzehren.