Rezept

Mango-Froyo

Ein Rezept von Mango-Froyo, am 22.05.2025

Zutaten

- **1** Mango
- **2 EL** Kokosblütenzucker (nach Belieben; ersatzweise Birkenzucker/ Xylit)
- **400 g** Kokos-Joghurtalternative

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal, 22 g F, 2 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in möglichst großen Stücken von dem Kern ab-schneiden und grob würfeln. Die Mangowürfel in einen Gefrierbeutel geben und 12 Std. (am besten über Nacht) tiefkühlen.

2. Dann die Mango mit dem Joghurt in einen Hochleistungsmixer geben und fein pürieren. Nach Belieben mit Kokosblütenzucker süßen.

3. Die Mango-Joghurt-Masse in eine kleine Auflaufform füllen und ca. 2 Std. tiefkühlen. Dann das gefrorene Mango-Froyo mit einem Eisportionierer oder einem großen Löffel zu Kugeln formen und auf Gläser, kleine Teller oder Schüsseln verteilen. Sofort servieren!