Rezept

Mango-Kokos-Parfait

Ein Rezept von Mango-Kokos-Parfait, am 21.05.2025

Zutaten

- **100 g** feste Kokoscreme
- **1** Bio-Zitrone
- **200 ml** Sojasahne
- **80 g** Kokoschips
- **1** große Mango
- **100 g** brauner Rohrzucker
- **1 Pck.** Sahnesteif (aus dem Bioladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform von 30 cm Länge (6-8 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Kokoscreme in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen und abkühlen lassen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, 400 g abwiegen und würfeln. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

2. Mangofruchtfleisch mit Zucker, Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab glatt pürieren. Die Kokoscreme unterrühren. Kühl stellen.

3. Die Sojasahne mit dem Handrührgerät leicht schaumig schlagen. Sahnesteif dazugeben und weiterschlagen, bis die Sahne schaumig ist. Die Sahne unter die Mango-Kokos-Masse heben. Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen. Mango-Kokos-Creme in die Form füllen und die Kokoschips darüberstreuen. Mit Frischhaltefolie zudecken und mindestens 4 Std. im Tiefkühlfach gefrieren lassen.

4. Zum Servieren die Kastenform kurz in heißes Wasser tauchen. Das Parfait auf ein Schneidbrett stürzen und in Scheiben geschnitten servieren.