

Rezept

# Mango-Sahne-Becher

Ein Rezept von Mango-Sahne-Becher, am 04.10.2024

## Zutaten

- |                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| 1 Bio-Zitrone                    | 40-50 g Zucker |
| 2 reife faserarme Mangos (850 g) | 200 g Sahne    |
| 200 g cremiger Joghurt           |                |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

## Zubereitung

1. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben, die Schale mit dem Zestenreißer abziehen, den Saft auspressen. Die Zitronenzesten mit ein paar Tropfen Zitronensaft in einem Schälchen mischen. 10 g Zucker darüberstreuen, vermengen und beiseitestellen.
2. Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Ein Viertel des Fruchtfleisches in schmale Spalten schneiden, den Rest fein pürieren.
3. Die Sahne steif schlagen. Den Joghurt mit 30 g Zucker und 1 EL Zitronensaft verrühren. Sahne und zwei Drittel des Mangopürees unterheben. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Das restliche Mangopüree nur locker unterziehen, sodass noch Schlieren erhalten bleiben.
4. Die Mangosahne auf vier hohe Dessertgläser verteilen. Die Mangospalten darauf anrichten. Von den Zitronenzesten den überschüssigen Zucker abschütteln und die Mangosahne damit garnieren.