

Rezept

Mangosorbet mit Passionsfrucht

Ein Rezept von Mangosorbet mit Passionsfrucht, am 15.12.2025

Zutaten

2	Mangos	5	Passionsfrüchte
1 EL	Agavendicksaft	einige	Minze
2 EL	Mandelsplitter	Blättchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Das Fruchtfleisch der Mangos der Länge nach rechts und links vom Kern abschneiden und schälen. Übriges Fleisch am Kern schälen und abschneiden. Mangofleisch hacken und in einen Standmixer oder hohen Rührbecher geben.
2. Die Passionsfrüchte halbieren und den Saft wie bei einer Zitrone auspressen. Den Saft durch ein feines Sieb gießen, um die Kerne zu entfernen, die Kerne dabei gut ausdrücken. Fruchtmark, das sich unten am Sieb absetzt, abstreichen und mit dem Saft und Agavendicksaft zu den Mangos geben. Im Mixer oder mit dem Pürierstab fein zerkleinern.
3. Die Fruchtmasse in eine Eismaschine umfüllen und nach Herstellerangaben in etwa 3 Std. cremig gefrieren lassen. Dann die Minze abbrausen und trocken tupfen.
4. Das Sorbet zu Kugeln formen und mit Minzeblättchen und Mandeln garnieren.