

Rezept

Schnelle Mangocreme

Ein Rezept von Schnelle Mangocreme, am 15.12.2025

Zutaten

1 Dose Mango 400 g, in Scheiben)

250 g Quark (40 % Fett)

2 EL Kokosraspel

200 g Mascarpone

1 EL Agavendicksaft

4 Minzeblättchen (wer mag)

Zubehör

1 großes Sieb

1 Schneebesen

1 Gabel

4 Schraubgläser (à 300-350 ml)

1 große Schüssel

1 großer Teller

1 Schneidemesser

1 Esslöffel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 34 g F, 10 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Die Mangoscheiben in das Sieb abgießen, dabei den Saft in der Schüssel auffangen. Mascarpone, Quark und Agavendicksaft in die Schüssel geben und alles zu einer glatten Creme verrühren.
2. Die Mangoscheiben auf den Teller geben, die Hälfte davon mit der Gabel grob zerdrücken und unter den Quark rühren. Die restlichen Mangoscheiben in Spalten oder Würfel schneiden.
3. Mangocreme mit den Mangospalten oder -würfeln und den Kokosraspeln auf die Schraubgläser ver-teilen. Vor dem Servieren nach Wunsch noch mit den Minzeblättchen garnieren.