

Rezept

Vegane Mango-Himbeer-Schichtspeise

Ein Rezept von Vegane Mango-Himbeer-Schichtspeise, am 17.12.2025

Zutaten

1 vollreife Mango	2 EL Limettensaft
2 EL Agavendicksaft	1 1/2 TL pflanzliches Bindemittel (z.B. Guarkernmehl)
200 g Himbeeren	200 g Seidentofu
200 ml Sojasahne (zum Aufschlagen)	4 EL Puderzucker
½ TL abgeriebene Bio-Limettschale	100 g vegane Haferkekse (z. B. schwedische Haferkekse; s. Rezept-Tipp)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 - 5 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch zuerst vom Stein und dann in grobe Stücke schneiden. Mit Limettensaft, Agavendicksaft und $\frac{1}{2}$ TL Bindemittel in ein hohes Rührgefäß geben und alles mit dem Stabmixer glatt pürieren. Die Himbeeren verlesen, falls nötig, kurz abbrausen und trocken tupfen. 50 g Beeren beiseitestellen, die übrigen unter das Mangopüree heben.
2. Den Seidentofu abgießen und mit der Sojasahne, dem übrigen Bindemittel und dem Puderzucker mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen. Die Limettenschale unterheben.
3. Die Kekse mit einem großen Messer oder im Blitzhacker grob zerbröseln. 1 EL Keksbrösel beiseitestellen, den Rest auf Dessertgläser verteilen. Früchte und Seidentofu-Sahne nacheinander in die Gläser schichten, dabei mit dem Mangopüree beginnen und mit Sahne abschließen. Mit den restlichen Himbeeren und Keksbröseln garniert servieren. Das Dessert lässt sich auch prima vorbereiten. Die Zutaten einschichten, zugedeckt im Kühlschrank 2 - 4 Std. aufbewahren. Erst kurz vor dem Servieren mit Himbeeren und übrigen Keksbröseln garnieren.