

SUPPEN

KOHLLENHYDRATE

MANGOMOUSSE

Zutaten für 4 Personen

3 reife Mango
1 Zitrone (nur Saft)
2 EL Honig
2½ dl Vollrahm 35 %
Früchte und Minze zum Dekorieren

Zubereitung

Die Mangos schälen und in Würfel schneiden, Honig und Zitronensaft beifügen, alles im Mixer fein pürieren und in den Kühlschrank stellen. Den Rahm steif schlagen und vorsichtig unter die pürierten Mangos ziehen. In kleine Gläser oder Schalen abfüllen und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Mit frischen Früchten wie Erdbeeren oder Heidelbeeren und einem Zweig Minze dekorieren und kühl servieren.

DESSERTS/GEBÄCK/MÜESLI