

Eisige Mango-Maracuja-Creme mit Cashewmus

VORBEREITEN

5
Min.

RUHEN

120
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Maracujas halbieren, Kerne mit einem Löffel herauschaben und durch ein grobes Sieb passieren. Fruchtmasse auffangen und zusammen mit gefrorener Mango, Cashewmus und Wasser in einen Standmixer geben. Datteln grob hacken, zugeben und alles 2-3 Minuten mixen, bis eine homogene, cremige Masse entsteht.

- 3 -

Creme in Schälchen anrichten. Cashewkerne hacken, über Creme streuen und sofort servieren.

Zutaten für 2 Portionen

1 Mango
3 Maracujas
4 Teelöffel Cashewmus
4 Datteln
1 Esslöffel Wasser
4 Cashewkerne

Besonderes Zubehör
Standmixer

Ein cremiges Dessert ohne raffinierten Zucker? Mit Hilfe von Mango, fruchtigen Maracujas und ein paar Datteln eine deiner leichtesten Übungen. Dank gefrorenen Früchten und nussigem Cashewmus wird diese cleane Nascherei so kühl und cremig wie Softeis - da willst du den Löffel am liebsten gar nicht mehr aus der Hand legen.

- 1 -

Mango schälen, Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden und mindestens 2 Stunden einfrieren.

- 2 -