

Mangoeis

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

65
Min.

NIVEAU



für 4 Portionen

350 g Mango (Fruchtfleisch)
250 g Sahne
75 g Vollmilch
150 g Honig
20 g Inulin
1 Teelöffel Zitronensaft

Besonderes Zubehör

Mixer
Eismaschine

Mangos sind einfach lecker. Egal, ob im Curry, als Mango Lassi oder erfrischende Schorle. Die **aus Indien stammende Frucht** ist super vielfältig einsetzbar und verleiht so gut wie jedem Gericht eine **herrlich süße Note**. Besonders gut passt sie geschmacklich natürlich zum **Sommer** und wie könnte es da anders sein: auch in Eiscreme macht sie eine tolle Figur. Da die Mango aber nicht nur fruchtig-süß, sondern auch sehr gesund ist, mache ich mein **Mangoeis** statt mit Haushaltszucker am liebsten mit einer **gesünderen Zuckeralternative**. In diesem Fall habe ich mich für **Honig** entschieden. Doch das Beste an diesem Eisschmaus? Alle Zutaten werden

erst püriert und kommen dann direkt in die Eismaschine. So hast du bereits **nach 60 Minuten cremigstes Eis** und mehr Zeit, in der Sonne zu sitzen und es genüsslich zu verputzen.

- 1 -

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

- 2 -

Masse in eine Eismaschine geben und ca. 60 Minuten gefrieren lassen. Gegebenenfalls noch 2-3 Stunden ins Gefrierfach stellen.