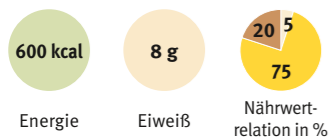




- ½ reife ASIATISCHE MANGO (etwa 150 g),
 ersatzweise:
 100 g MANGOPULP (Mango Püree)
 100 g SAHNE
 1 TL ZUCKER
 50 g HIMBEEREN
 MINZE

2 Portionen



- 3 EIGELB
 50 g ZUCKER
 250 ml SAHNE
 1 TONKABOHNE

2 Portionen



- 150 g SKYR
 150 g JOGHURT
 ZUCKER nach Belieben
 4-5 HAFERKEKSE
 1 TONKABOHNE
 150 g HIMBEEREN

2 Portionen

MALAI-AAM MANGOCREME* (Foto)

Mango waschen und abtrocknen. Mit einem scharfen Messer schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Stücke schneiden. Diese mit dem Pürierstab pürieren. (Sie können auch ein paar Stücke ganz lassen und die Creme damit verzieren.)

Sahne steif schlagen. Mango-Püree und Zucker dazugeben und vorsichtig unterheben. Die Creme in 2 Portionsschälchen verteilen und etwa 1 Std. kühl stellen.

Mit pürierten Himbeeren und Minzblättern garnieren.

TONKABOHNEN-EIS**

Tonkabohne fein mahlen und mit dem Eigelb und dem Zucker sehr schaumig schlagen, so lange bis die Masse hell wird.

Sahne steif schlagen und unter die Zuckermischung heben. In Förmchen füllen und mind. zwei bis drei Stunden im Eisfach auskühlen bzw. frieren lassen.

TONKABOHNEN-TRIFLE*** mit Himbeeren

Skyr und Joghurt gut vermischen und mit geriebener Tonkabohne und etwas Zucker abschmecken. Die Haferkekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerkleinern.

In 2 Dessertgläsern abwechselnd Skyr, Kekskrümel und Himbeeren schichten. Zum Schluss mit ein paar Himbeeren und Kekskrümel garnieren.

NÄHRWERTRELATION: ● Kohlenhydrate ● Eiweiß ● Fett

*Günter Haack, **Mirko Reeh, ***Kochwerkstatt Wiesbaden



*Nachtsch -
ein zusätzlicher
Energiebooster*

TIPP

Tonkabohnen sind im Einzelhandel erhältlich und meist bei den Gewürzen zu finden.



TIPP

Mangopulp gibt es im Asialaden aus indischen Alphonso-Mangos.



Malai-Am Mangocreme