

# Mango-Maracuja-Sorbet

Selbstgemachtes Eis gibt es hier mindestens einmal die Woche. Wenn ich etwas mehr Zeit habe oder am Wochenende den Nachmittag sowieso mit Kochen beschäftigt bin, nutze ich die Zeit super gerne für mein Mango-Maracuja-Sorbet. Es braucht nur zwei Zutaten und zugegebener Maßen etwas Geduld. Dafür ist das Ergebnis sensationell. Ich erinnere mich daran, wie wir in meiner Zeit im Studentenwohnheim in Österreich plötzlich mit zwölf Leuten aus einer Form gelöffelt haben, nachdem immer mehr Freunde in die Küche kamen, um zu probieren. War dann natürlich ratzfatzt alle, aber alle glücklich.



Foto: Linda Katharina Klein

**Zutaten (4 Portionen):** 500 Milliliter Maracujasaft | 2 reife Mangos



Foto: Linda Katharina Klein

**Zubereitung (4-5 Stunden):** 1) Saft in ein gefriergeeignetes Gefäß füllen und für mindestens zwei Stunden einfrieren. 2) Mangos schälen und in grobe Stücke schneiden. 3) Mangos und angefrorenen Saft mixen bis eine homogene Masse entsteht. 4) Das Sorbet zurück ins Gefrierfach geben und spätestens jede halbe Stunde umrühren, damit sich kein Eiskristalle bilden. Nach zwei bis drei Stunden ist das Eis servierfertig.

Klingt verlockend? Dann probier auch meine anderen Eis-Rezepte wie [Kiwi-Eis am Stil](#), [Veganes Oreo-Bananen-Eis](#) oder [Waldbeeren-Eis mit Baiser](#)! Jetzt noch mehr [Eis & Sorbet Rezepte](#) entdecken!

**Nährwerte/Portion:** 173 Kalorien | 0,8 Gramm Fett | 41,5 Gramm Kohlenhydrate | 1,7 Gramm Eiweiß