Mangomus

Fruchtig. Süß. Knallgelb. Mangomus fängt gefühlt die Sonne ein und katapultiert dich in Gedanken direkt an exotische Strände. Wir löffeln es gerne pur und verwenden es für Desserts oder als Fruchtspiegel für Torten. Besonders genial: Mangomus als Topping für Milchreis. Probier es aus und gönn deinen Geschmacksnerven einen Ausflug in tropische Gefilde.



Mangomus | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen): 1 reife Mango (circa 500 Gramm) | 1 Spritzer Limettensaft | Optional: 2 Teelöffel Vanillezucker



Mangomus | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (5 Minuten): 1. Mango schälen. 2. Fruchtfleisch vom Kernlösen und grob würfeln. 3. Mango mit Limettensaft und falls dir die Mango noch nicht süß genug ist mit etwas Vanillezucker pürieren. 4. Sofort vernaschen bzw. weiterverarbeiten oder zum haltbar machen 30 Minuten bei 90 Grad einkochen (bitte beachte dazu auch meine Einkoch-Hinweise.)

Dazu passt hervorragend: Milchreis! Probier auch mein Apfelmus! Jetzt weitere Rezepte mit Mango wie meinen Mangosalat und noch mehr Dessertrezepte für Obst entdecken!

Nährwerte/Portion: 111 Kalorien | 0,4 Gramm Fett | 23,8 Gramm Kohlenhydrate | 1,2 Gramm Eiweiß