Haupia mit Mango

Cremig. Milchig. Leicht. Haupia ist ein traditionelles Dessert aus Hawaii, dass dir das Gefühl gibt, in einem tropischen Paradies zu sein. Wir lieben den Kokosmilchpudding am liebsten mit einer fruchtigen Mangonote. Da sich veganer Pudding wie dieser sehr gut stürzen lässt, kannst du Haupia auch für ausgewöhnliche Formen nutzen.



Haupia | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (3 Portionen): 500 Milliliter Kokosmilch | 50 Gramm Speisestärke | 75 Gramm Zucker | 1 Prise Salz | 1 Mango | 1 Spritzer Limettensaft | Minze | Optional: Vanillezucker



Haupia| Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (6 Stunden): 1. 400 Milliliter Kokosmilch aufkochen. 2. Währenddessen restliche Kokosmilch mit Zucker, Salz und Stärke glatt rühren. 3. Stärkemischung in den Topf geben und die Masse nochmals aufkochen. 4. Masse in Silikonformen oder kleine Tassen abfüllen und erkalten bzw. aushärten lassen. Etwas über fünf Stunden reichen meist, das Beste ist aber das auskühlen über Nacht. 5. Mango schälen. 6. Zwei große Scheiben Fruchtfleisch rechts und links vom Kern lösen, das restliche Fruchtfleisch und grob würfeln. 7. Mangowürfel mit Limettensaft und falls dir die Mango noch nicht süß genug ist mit etwas Vanillezucker pürieren. 8. Haupia vorsichtig stürzen und auf etwas Mangomus anrichten und mit den Mangoscheiben und Minze dekorieren.

Jetzt noch mehr vegane Desserts, Rezepte mit Kokosmilch, mehr Rezepte mit Mango und weitere amerikanische Rezepte entdecken!

Nährwerte/Portion: 505 Kalorien | 31,7 Gramm Fett | 51,6 Gramm Kohlenhydrate | 2,7 Gramm Eiweiß