



Mango-Sorbet

Zutaten für 2 Portionen

Für das Mango-Sorbet

- eine Eismaschine
- 500 g reifes Mango-Fruchtfleisch (netto) - in Würfel schneiden
- 200 g Wasser
- 15 g Zitronensaft, frisch gepresst
- 15 g Agavendicksaft
- 20 g Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 0,5 g Johannisbrotkernmehl
- 0,5 g Guarkernmehl
- 1 Prise Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 2 Stunden

Für das Mango-Sorbet alle Zutaten - ausser Johannisbrotkernmehl und Guarkernmehl - in einem Standmixer fein pürieren. Dann beide Mehle dazugeben und kurz mitpürieren.

Anschliessend in die Eismaschine füllen und so lange laufen lassen, bis die Maschine stoppt (40 - 50 Min.). Dann in ein Gefäss umfüllen und 1 - 2 Std. einfrieren.

Zum Mango-Sorbet passen hervorragend Melonen-Kugeln oder anderes Obst nach Wahl.

Hinweis: Das Sorbet sollte noch am Zubereitungstag verzehrt werden, da es sonst zu fest wird.

Unterstützen Sie unsere Arbeit - abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben - jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit

foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 132 kcal
- Kohlenhydrate: 29 g
- Eiweiss: 1 g
- Fett: 1 g