



Mango - Kokoscreme

Schnelles Dessert

Zutaten für 2-3 Personen:

- 1 Mango
- 2 dl Kokosmilch
- 1 EL Limettensaft frisch gepresst
- 50g Birkenzucker, Kokosblütenzucker oder Dattelsüsse

Zubereiten:

Die Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Kokosmilch im heissen Wasserbad ca. 3 Min flüssig werden lassen – Nun alle Zutaten in den Blender (Hochleistungsmixer) geben und während paar Sekunden cremig pürieren.

Vor- und Zubereitungszeit ca. 10 Min.