Mango-Papaya-Creme mit Minze-Sirup

Zutaten

- 600 g Mango, reif
- 250 g Papaya
- 500 g Naturjoghurt, 3,5% Fett
- 100 g Zucker
- 0,5 Bund Minze
- 150 ml Wasser
- 3 EL Limettensaft

Zubereitung

1. Für die Creme: Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern entfernen. Ein Viertel der Mango in dünne Spalten schneiden, den Rest in große Würfel schneiden. Papaya schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Ein Viertel der Papaya in dünne Spalten schneiden, den Rest in große Würfel schneiden.

2. Mango- und Papayawürfel mit Naturjoghurt und der Hälfte des Zuckers in eine Schüssel geben und pürieren.

3. Für den Sirup: Minze waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein hacken. In einem kleinen Topf Wasser und den restlichen Zucker aufkochen lassen. Den Sirup abkühlen lassen. Limettensaft und die Minze zugeben und mit dem Schneidestab pürieren.

4. Die Creme in Schälchen verteilen, mit Sirup begießen und mit den Papaya- und Mangospalten garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	56 g
Energie	312 kcal
Fett	6 g
Protein	7 g

25 Minuten

4 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de