



Inges Krokant-Jogurt-Dessert

Zutaten:

Für das Mangokompott:

2 reife Mangos
2 EL Limettensaft
fein abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Limette (Bio)
4 EL Kokosnusspulver
 $\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kardamom

Für die Jogurtcreme:

400 g ANDECHSER NATUR Bio Jogurt
250 g ANDECHSER NATUR Bio Speisequark
5 EL Orangenlikör (z. B. „Cointreau“)
1–2 EL Puderzucker

Außerdem:

180 g Haselnusskrokant
1 EL gehackte Pistazien
Kerne von $\frac{1}{2}$ Granatapfel zum Garnieren

So geht's

1. Mangos schälen, halbieren und jeweils das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Fruchtfleisch würfeln, etwa $\frac{1}{4}$ davon beiseitestellen.
2. Restliche Mangowürfel mit Limettensaft und -schale, Kokospulver und Kardamom mischen. Die Hälfte abnehmen, pürieren und wieder unter den Mango-Kokos-Mix heben.

3. Jogurt mit Quark, Likör und Puderzucker glatt rühren. Zum Anrichten jeweils etwas Krokant in Gläser geben, Hälfte der Jogurtcreme darauf verteilen. Mangokompott daraufgeben, mit übriger Jogurtcreme abschließen. Mit Mangowürfeln, Pistazien, Granatapfelkernen und Krokant garnieren.

Pro Portion 530 kcal/2230 kJ

66 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 21 g Fett

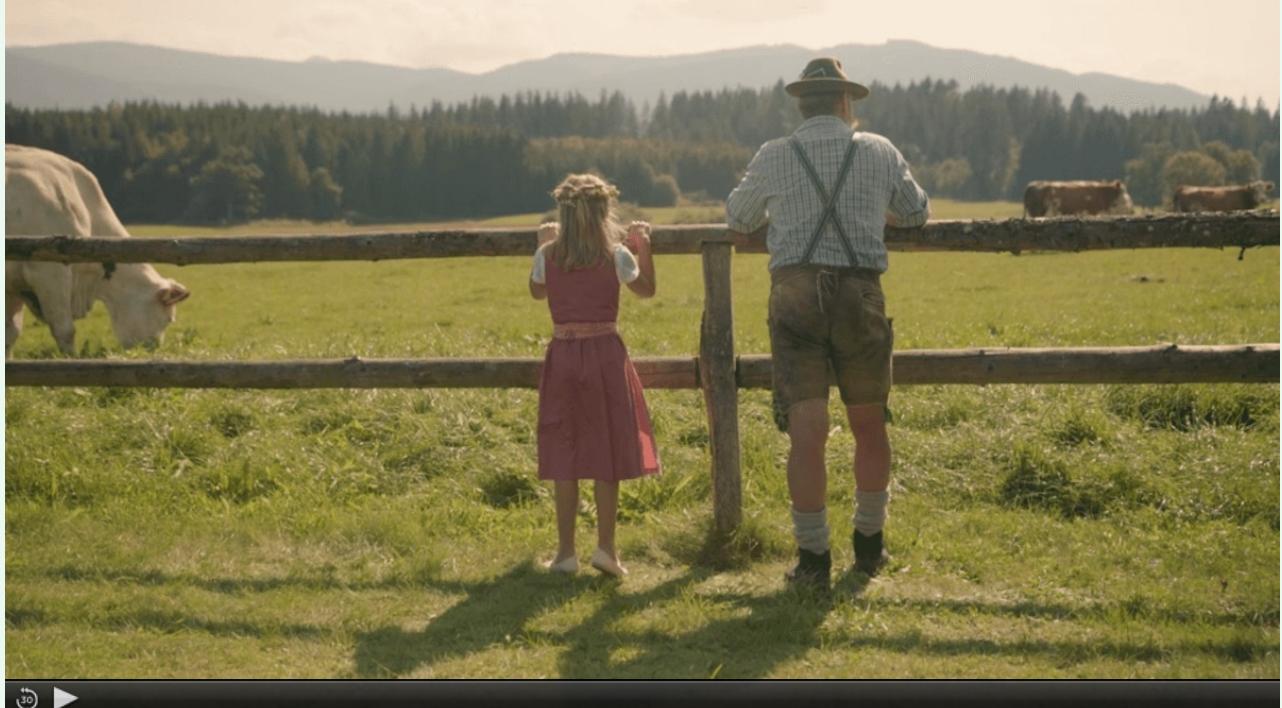
Zubereitung 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

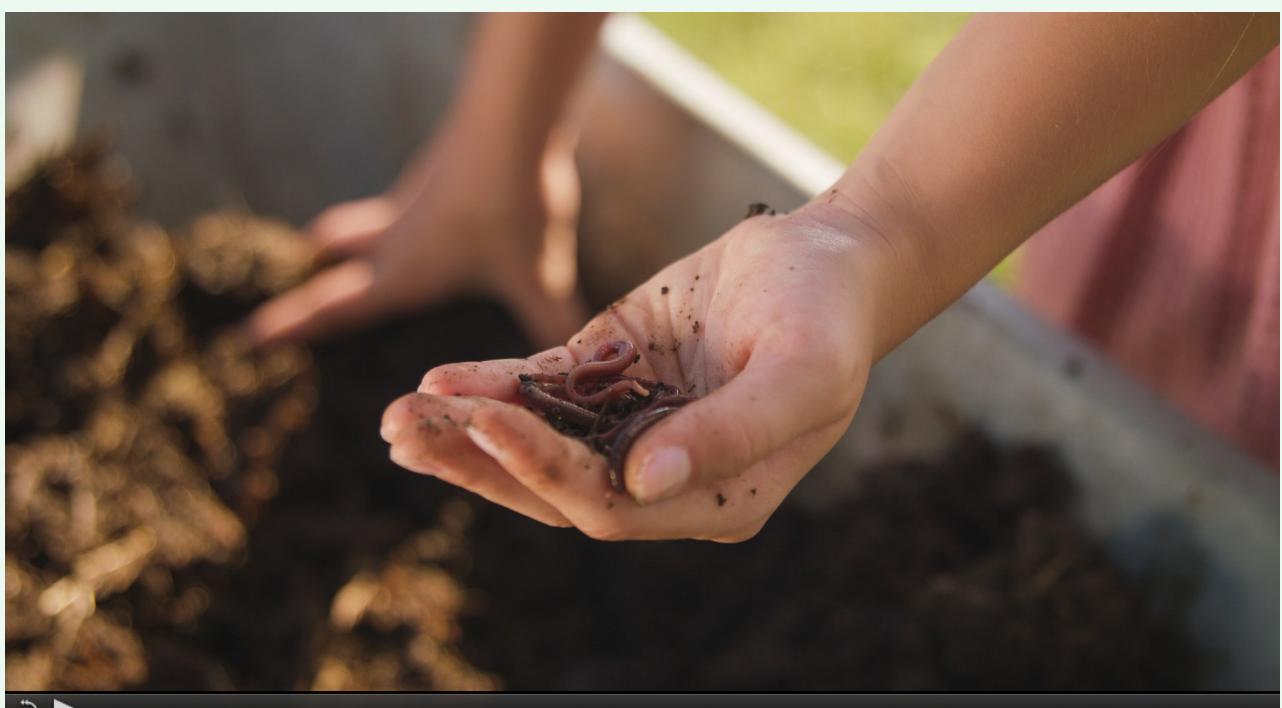
In Kooperation mit "Meine Familie & Ich" (Ausgabe 1/2019)

Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

