

Inges Krokant- Jogurt-Dessert

Für das Mangokompott

2 reife Mangos, 2 EL Limettensaft

fein abgeriebene Schale von ½ Limette (Bio)

4 EL Kokosnusspulver

¼ 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 ½ Granatapfel zum Garnieren

So geht's

1. Mangos schälen, halbieren und jeweils das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Fruchtfleisch würfeln, etwa ¼ 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)

Andechser Molkerei Scheitz · Biomilchstraße 1 · D-82346 Andechs
Tel. +49 (0) 81 52 / 379-0 · www.andechser-natur.de