

Ein einfaches und leckeres Rezept mit fairen Zutaten für die Feiertage

# Fruchtig-frisches Mango-Dessert



Foto: unikat

## Zutaten

- 100 g getrocknete Mangos \*
- 1 Tasse Wasser
- 150 g süße Sahne
- 150 g Naturjoghurt
- nach Belieben Mascobado Vollrohrzucker \*

Alle mit \* gekennzeichneten Zutaten aus Fairem Handel

## Zubereitung

- Getrocknete Mangos mit Wasser ca. eine Stunde einweichen.
- Danach pürieren.
- Sahne steif schlagen.
- Mit Joghurt und Mangopüree verrühren.
- Mit etwas Rohrzucker süßen.
- Mit fein geschnittenen Mangostreifen garnieren.

Für eine vegane Variante Soja- oder Reis-Topping statt der Sahne und Sojajoghurt verwenden.

Zubereitungszeit:

15 Minuten + 1 Stunde Einweichzeit

„Das Essen schmeckt,  
weil es mit  
Fröhlichkeit  
gewürzt ist.“

Afrikanisches  
Sprichwort



## Zutaten aus Fairem Handel

Die fairen Zutaten finden Sie im Weltladen, teils im Lebensmittel-, Bio- und Naturkosthandel sowie im GEPA-Onlineshop: [www.gepa-shop.de/](http://www.gepa-shop.de/)