

Ein einfaches und leckeres Rezept mit fairen Zutaten für die Feiertage

Fruchtig-frisches Mango-Dessert



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

Foto: unikat

„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/