

Philadelphia-Mango-Creme

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Foto: Kai Schwabe

Zutaten für 10 Portionen:

2 reife Mango (insg. ca. 900 g)
1 EL Zitronensaft
400 g Philadelphia Balance Natur
300 g Magerquark
50 g feiner Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
250 g Schlagsahne, fettreduziert
Minze zum Garnieren

Zubereitung:

1. Von den Mango das Fruchtfleisch seitlich vom Kern herunterschneiden. Mango schälen. Das Fruchtfleisch von 1 Mango würfeln und mit Zitronensaft mischen. Von der 2 Mango pürieren.

Philadelphia mit Quark, Zucker und Vanillezucker glatt rühren. Unter die Hälfte der Philadelphia-creme das Mangomus rühren. Sahne steif schlagen und jeweils 1. Hälfte unter die Mangocreame und unter die restliche Philadelphia-creme heben.

Mangocreame in Gläser füllen. Philadelphia-creme darübergeben.
Mit Mangowürfeln und Minze garnieren.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 172 kcal / 717 kJ

Eiweiß: 8 g

Kohlenhydrate: 19 g

Fett: 7 g