

Cupcakes mit Mangocreme-Topping

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten • Backzeit: 25 Minuten • Kühlzeit: 120 Minuten



Foto: Kai Schwabe

Zutaten für 12 Stück:

2 reife Mangos (ca. 700 g)
1 Bio Zitrone
2 Packungen (je 200 g) Sojacreme
(aufschlagbar)
3 Päckchen Vanillinzucker
2 TL Agar Agar
60 g Stärke (Kartoffel- oder
Maisstärke)
100 g Flora
100 g Zucker
½ TL gemahlene Bourbon Vanille
(oder Mark 1 Vanilleschote)
1 Prise Salz
2 TL Ei-Ersatzpulver
125 ml Soja- oder Haferdrink
200 g Mehl (Type 550)
50 g gemahlene Mandeln
2 gehäufte TL Backpulver
1 TL Natron

Zubereitung:

1. Von den ungeschälten Mangos rechts und links entlang des Kernens das Fruchtfleisch herunterschneiden. Fruchtfleisch längs und quer einschneiden. Die Schale in der Mitte nach oben drücken und das Fruchtfleisch umstülpen. Fruchtfleischwürfel entlang der Schale abschneiden. 2 EL der Fruchtwürfel zum Garnieren beiseite stellen. Restliches Fruchtfleisch fein pürieren. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale abreiben, beiseite stellen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.
2. Für die Mango-Creme 1 Packung Sojacreme mit Vanillinzucker ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Agar Agar und Stärke mit 100 ml kaltem Wasser anrühren. Mango-Püree bis auf 2 EL in einem Topf mit 3 EL Zitronensaft und restlicher Sojacreme aufkochen. Agar Agar-Stärke-Gemisch zufügen und unter Rühren aufkochen bis die Masse eindickt. Topf vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen. Aufgeschlagene Sojasahne nach und nach zufügen und mit einem Schneebesen gut unterrühren. Mango-Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und für ca. 2 Stunden kühl stellen.
3. Für den Teig Flora mit Zucker, Bourbon Vanille und Salz cremig rühren. Ei-Ersatzpulver und Soja- oder Haferdrink zugießen und hell cremig aufschlagen. Zitronenschale und restliches Mango-Püree unterrühren.
4. Mehl, Mandeln, Backpulver und Natron mischen, zufügen und mit einem Rührlöffel kurz unterrühren. Papierförmchen in ein Muffinblech setzen. Teig einfüllen und im vorgeheizten

Backofen bei 180 °C ca. 25 Minuten backen. Muffins herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

5. Cupcakes mit der Mango-Creme und den restlichen Mangowürfeln dekorieren.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 308 kcal/1281 kJ, Fett: 15 g, davon gesättigte Fettsäuren: 3 g, Kohlenhydrate: 36 g, davon Zucker: 18 g, Ballaststoffe: 2 g, Eiweiß: 5 g, Salz: 0,57 g