

Lecker! Und gesund!

MANGOSORBET | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 45 MIN GEFRIERZEIT: MINDESTENS 120 MIN.

Zutaten für 4-6 Portionen:

- 250 ml Wasser
- 150 g Zucker
- 2 Mangos, weich
- 1 Zitrone (Saft)

Zubereitung:

Wasser und Zucker 5 Minuten köcheln und erkalten lassen, damit Läuterzucker entsteht. Die weichen Mangos schälen, den Kern entfernen und in Stücke schneiden. Die Mangostücke in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Den kalten Läuterzucker mit dem Mangopüree und dem Zitronensaft gut vermischen. Die Masse in ein gefriergeeignetes Gefäß geben und gefrieren lassen. Nach einer Stunde mit dem Mixer gut durchmischen und bis zum Servieren mindestens eine Stunde in den Gefrierschrank geben.



APRIKOSENEIS | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN. • GEFRIERZEIT: MINDESTENS 120 MIN.

Zutaten für 4-6 Portionen:

- 400 g Aprikosen
- 150 g Honig oder Ahornsirup)
- 1 Zitrone (Saft)
- 200 g Sahne

Zubereitung:

Die reifen Aprikosen waschen, halbieren und entkernen. Anschließend die Aprikosen in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren und nach Belieben durch ein Sieb pressen. Mit dem Honig und dem Zitronensaft vermengen und eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Sahne steif schlagen und langsam unter die Aprikosenmasse heben. Alles in ein gefriergeeignetes Gefäß geben und mehrere Stunden gefrieren lassen.



Kleiner Tipp zur Augengesundheit:
Aprikosen und Mangos zeichnen sich durch einen hohen Carotinoidgehalt aus. Auf Wunsch können natürlich auch andere vitaminreiche Früchte verwendet werden.