

## REZEPT

# "Mango-Vanille Joghurt mit Erdbeerstücken"

## Eis am Stiel

Dauer: 15 min (exkl. Kühlzeit)

Personen: 6

Schwierigkeit: superleicht

Zubehör: Eisform (hier zB von IKEA), man kann beliebige Formen benutzen

Zutaten:

1 reife Mango

250g Vanille Joghurt

2 - 3 Erdbeeren



### Zubereitung:

Reife Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern entfernen. In einen Topf mit etwas Wasser dünsten.

Währenddessen Erdbeeren waschen, Grünzeug entfernen und in kleine Stücke schneiden.

Die weichen süßen Mangostücke in einen hohen schmalen Behälter geben und mit einem Pürierstab gut pürieren.

Etwas Mangofrüchtpüree in die Eisformen füllen und dann etwas Vanille Joghurt darauf, anschließend die kleinen Erdbeerstücke vorsichtig mit einem zB kleinen Löffel (Löffelstiel) reindrücken, dass diese im Joghurt verschwinden.

Zum Abschluss nochmal das restliche Mangopüree einfüllen und die gefüllten Eisformen über Nacht im Tiefkühlfach kalt stellen.

Am nächsten Tag können die leckeren fruchtigen gesunden "Eis am Stiele" verzehrt werden.

*TIPP/HINWEIS: Ich dünste die Mangostücke deshalb, weil dadurch sie eine natürliche Süsse anschließend haben. Wenn man die Mangostücke nicht dünstet, schmeckt das Mangopüree dann später eher leicht bitter.*