

# Mango-Sorbet

124

**Typ:** Nachspeise

**Quelle:** E&T, April 1986

**Bemerkungen:**

**Zutaten:** Für 4 Portionen:  
4 Mangos à 200 g)  
1 El Puderzucker  
3-4 El Zitronensaft  
2 El Arrak

**Rezept:** Die Mangos schälen, in Stücken vom Stein schneiden (Foto links) und mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren (Foto Mitte). Puderzucker, Zitronensaft und Arrak unterrühren. In eine Schüssel füllen und mindestens fünf Stunden ins Gefriergerät stellen. Nach jeweils 30 Minuten einmal mit dem Schneidstab pürieren. Die Gläser vorkühlen. Das Sorbet in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und in die vorgekühlten Gläser spritzen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Pro Portion etwa 1 g Eiweiß, 0 g Fett, 25 g Kohlenhydrate = 1670 Joule (399 Kcalorien)

Tip: Man kann das Sorbet schon am Vortag zubereiten: Dann stellt man es ungefähr eine Stunde vor dem Servieren in den Kühlschrank und püriert es vor dem Servieren mit dem Schneidstab des Handrührers. Vorsicht: Manche Leute vertragen es nicht, Mango zusammen mit Alkohol oder Milch zu sich zu nehmen.