



Mango-Avocado-Mousse

Zeit gesamt
🕒 2h 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blattgelatine	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Mango	1 St.
Avocado	2 St.
Schlagsahne	200 g
Minze, frisch	5 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, kleiner Topf, Pürierstab

1. In einer Schüssel Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Limette waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Avocados halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen.
2. In einem hohen Gefäß Mango und Avocados mit 1 EL Limettensaft und -schale fein pürieren. In einer Schüssel Sahne mit einem Handrührgerät mit Schneebesens steif schlagen.
3. Blattgelatine leicht ausdrücken. In einem Topf auf niedriger Stufe Blattgelatine mit 2 EL Mangocreme auflösen. Masse unter die restliche Creme ziehen. Schlagsahne vorsichtig unterheben und ca. 2 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.
4. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Mango-Avocado-Mousse mit einem Löffel portionieren, mit Minze garnieren und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	306 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	20 g