



Mango-Kokosnuss-Parfait

Für 8 Personen

Für 1 Form à 1 l

½ Zitrone

2 reife Mangos

2 EL Puderzucker

3 Eiweiss

150 g Zucker

2 dl Doppelrahm

2 dl Kokosmilch

Form mit Klarsichtfolie auskleiden und kühl stellen. Zitrone auspressen. Mangos schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden (ca. 500 g). Mit Zitronensaft und Puderzucker pürieren. Ist die Mango fasrig, das Püree durch ein Sieb streichen. Eiweiss verquirlen. Mit Zucker im warmen

Wasserbad mit den Schneebeissen des Handrührgerätes steif schlagen. Gefäss aus dem Wasserbad heben, Eiweiss kurz weiterschlagen. Doppelrahm dick aufschlagen. Mit der Kokosmilch sorgfältig unter den Eischnee mischen. Mangopüree lagenweise mit Rahmschnee in die Form füllen. Mit

einer Gabel einmal durchziehen und die Masse marmorieren. Zudecken. 4 Stunden tiefkühlen. Herausnehmen und in Stücke schneiden.

Zubereitungszeit

ca. 4 Std. 40 Min.

Pro Person ca. 2 g Eiweiss, 16 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 1150 kJ/270 kcal