



Türchen Nr. 18

MANGO-NUSS-PARFAIT

Rezept von figurscout

ZUTATEN

250g Magerquark
150g Mango, TK
1 EL Mandeln,
gemahlen
1 EL Honig
1 TL Erdnussmus
2 EL Wasser

ZUBEREITUNG

1. Ein paar Mangostücke für das Topping beiseite legen.
2. Die Mangostücke mit dem Wasser in einen Mixer geben. Auf höchster Stufe pürieren.
3. Bis auf das Erdnussmus alle Zutaten dazugeben und mixen.
4. Das fertige Parfait in eine Schüssel geben. Das Erdnussmus darüber verteilen, mit ein paar Mangostücken garnieren und sofort genießen.

Guten Appetit!