



Mango-Limetten-Trifle 3

Für 2 Personen

Geschichtete Desserts in Gläsern angeordnet sehen attraktiv aus, sind meistens unkompliziert in der Zubereitung und lassen sich auch gut vorbereiten. Anstelle von Mango kann man diesen Trifle auch mit tiefgekühlten Himbeeren zubereiten; diese nach dem Antauen fein pürieren, durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen, und das Püree nach Rezept weiterverwenden. Ob man dieses Dessert mit Mango oder Himbeeren zubereitet, Puderzucker eignet sich besser zum Süßen als normaler Zucker, da er sich schneller auflöst.

- 1 Limette
- 2 Esslöffel heisses Wasser
- 1 Teelöffel Puderzucker (1)
- 50 g weisse Schokolade
- 180 g griechischer Joghurt
- 1 Esslöffel Puderzucker (2)
- 4 Löffelbiskuits
- ½ kleine Mango
- 1 Teelöffel Puderzucker (3)

③ Die weisse Schokolade fein hacken. In eine Metallschüssel geben und über einem heissen – nicht kochenden – Wasserbad schmelzen lassen. Dann den Joghurt, die zweite Portion Puderzucker (2), 1 Esslöffel Limettensaft sowie die abgeriebene Limettenschale unterrühren.

④ Die Löffelbiskuits halbieren. Jeweils abwechselnd mit der Limettencreme in 2 Gläser schichten, dabei jede Lage Löffelbiskuits mit der Limettensaftmischung beträufeln. Mindestens 15 Minuten kalt stellen.

⑤ Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Dieses mit der dritten Portion Puderzucker (3) in einen hohen Becher geben und fein pürieren. Bis zum Servieren kühl stellen.

⑥ Vor dem Servieren das Mangopüree über die Triffles in den Gläsern verteilen.

Pro Portion 6 g Eiweiss,
19 g Fett, 48 g Kohlenhydrate;
399 kKalorien oder 1669 kJoule

Purinarm

① Die Schale von ½ Limette fein abreiben. Den Saft der ganzen Limette auspressen.

② 1 Esslöffel Limettensaft mit dem heissen Wasser und der ersten Portion Puderzucker (1) gut verrühren. Beiseitestellen.

