

## MANGOMOUSSE

---

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.  
Kühl stellen: ca. 3 Std.  
Für 6 Personen

---

**1 Mango** (ca. 500 g),  
in Stücken  
(ergibt ca. 350 g)

**60 g Zucker**

**25 g Unigel** oder Confi-Vite\*

**1 dl Wasser**

**1 EL Limettensaft**

---

**3 dl Vollrahm**

---

**1 Mango**, in Schnitzen

---

1. Mango mit allen Zutaten bis und mit Limettensaft pürieren, in eine Pfanne geben, unter Rühren aufkochen, ca. 5 Min. kochen. Mangomasse in eine Schüssel giessen, auskühlen, glatt rühren.
2. Rahm steif schlagen,  $\frac{1}{3}$  davon mit dem Schwingbesen unter die Mangomasse rühren. Rest mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Std. fest werden lassen.
3. Mousse mit einem heiss abgespülten Esslöffel abstechen, auf Tellern anrichten, mit Mangoschnitzen verzieren.

**Portion:** 275 kcal, E 2 g, Kh 28 g, F 18 g

\* Unigel und Confi-Vite sind Geliermittel aus Apfelpektin, erhältlich in grösseren Coop Supermärkten.



### Gelieren ohne Gelatine

Da sich Agar-Agar nicht zum Einrühren in kalte Massen eignet, Vegetarier aber auch ein Mousse geniessen möchten, suchten wir nach einer Alternative und fanden sie in Unigel und Confi-Vite. Diese Geliermittel aus Apfelpektin eignen sich nicht nur zum Haltbarmachen von Früchten (Gelees, Konfitüren), sondern auch für diese luftige Mangomousse.