



Mango-Trifle

Ergibt: 2 Bowls mit je 290 ml Fassungsvermögen

Zutaten:

1 Mango

optional: Flavour Drops oder Erythrit zum Süßen

1 P Gelatine Fix

150 g Magerquark

100 g Skyr

1 TL frisch gepresster Zitronensaft

100–200 g Kuchenreste, z. B. von einem Biskuit (bei mir war es der Deckel eines Biskuitbodens, der nicht gebraucht wurde), alternativ Löffelbiskuits oder Kekse

optional:

Dekoration wie Pistazien, Schokoeier o. Ä.

Zubereitung:

1. Die Mango schälen. Die Hälfte würfeln, die andere Hälfte pürieren. In das Püree nach Belieben Flavour Drops oder Erythrit geben und ein halbes Päckchen Gelatine Fix unter Rühren unterrühren.
2. Den Quark mit dem Skyr und dem Zitronensaft verrühren, nach Belieben noch mit Flavour Drops oder Erythrit süßen und das restliche halbe Päckchen Gelatine Fix gut unterrühren.
3. Den Kuchen in zwei Schälchen legen oder krümeln. Die Mangowürfel auf dem Kuchen verteilen und darauf die Quarkmasse streichen.
4. Dann das Mangopüree darübergeben und die Schalen danach kalt stellen, damit alles schön fest wird.
5. Kurz vor dem Servieren nach Belieben dekorieren.

