

annemarie wildeisen's
KOCHEN**Limonen-Trifle mit Mango**

Autor: KOCHEN

**ZUTATEN**

1 Mango
1 Orange
1 Esslöffel Orangenlikör
1 Teelöffel Vanillepaste

Creme

1 Limone
2 Esslöffel Honig, flüssig
1 Esslöffel Zucker
80 g Mascarpone
250 g Naturejoghurt
1.5 dl Rahm
10 Löffelbiskuits
50 g Schokolade, weiss

Für den Kleinhaushalt

2-3 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten halbieren, Dessert
ist 2-3 Tage im Kühlschrank haltbar.

Info

Pro Portion

5 g	Eiweiss
17 g	Fett
28 g	Kohlenhydrate
294	kKalorien
1231	kJoule
8	ProPoints™

Purinarm

ZUBEREITUNG

Für 4-6 Personen

- 1 Die Mango schälen, vom Stein schneiden und in 1 cm grosse Würfel schneiden.
- 2 Die Schale von ½ Orange fein abreiben und den Saft auspressen. Orangenschale, -saft, Orangenlikör, Vanillepaste und Mango miteinander mischen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
- 3 Für die Creme die Limonenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Limonenschale, -saft, Honig, Zucker, Mascarpone und Joghurt verrühren.
- 4 Den Rahm steif schlagen und vorsichtig unter die Joghurtmasse rühren.
- 5 Die Löffelbiskuits halbieren und mit etwa ½ davon den Boden von Dessertgläsern auslegen. Die Hälfte der marinierten Mango mitsamt Flüssigkeit auf die Biskuits verteilen, darauf die Hälfte der Creme verteilen. Nun nochmals eine Lage Biskuits und Mango auf die Creme verteilen und alles mit der restlichen Creme decken. Bis zum Servieren kalt stellen.
- 6 Die Schokolade fein reiben und vor dem Servieren über das Trifle streuen. Sofort servieren.