

# WILD NACH DEINEM ERDBEERMUND

FÜR 2 PORTIONEN

## Zutaten

- 200 g Erdbeeren, kleine Stücke
- 125 ml frisch gepresster Orangensaft
- 2 getrocknete Feigen, Stücke
- 1/2 (gestrichenen) TL Agar-Agar-Pulver

Erdbeeren, Orangensaft und Feigen im Mixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Das Erdbeerpüree in einen kleinen Topf geben.

Das Agar-Agar-Pulver mit 3 EL Wasser glatt rühren und mit dem Schneebesen unter das Erdbeerpüree mischen. Unter Rühren zum Kochen bringen und 1 Minute unter Rühren leicht kochen.

Erdbeerpüree in kalt ausgespülte, abgetrocknete Mund-, Herz- oder Sternförmchen (Eiswürfelförmchen) gießen und zum Festwerden 2 bis 3 Stunden kalt stellen.

Beim Anrichten etwas Mangosoße (siehe unten) auf kleinen Tellern verteilen und die Erdbeermünder daraufsetzen.

Pro Portion: 111 kcal, 1 g F, 3 g E, 21 g KH, 0 mg Chol

# MANGOSOSSE

FÜR 2 PORTIONEN

## Zutaten

- 1 reife Mango, Stücke
- 100 ml frisch gepresster Orangensaft
- 2 EL Sojasahne
- 1 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Bio-Zitronenschale, fein gehackt

Mit dem Mixstab aus Mango, Orangensaft, Sojasahne und Zitronensaft eine glatte Creme mixen. Zitronenschale unterrühren.

Pro Portion: 89 kcal, 2 g F, 2 g E, 15 g KH, 0 mg Chol

## SO GEHT ES SCHNELLER

Die Soße statt mit frischer Mango mit 150 g Mangopüree aus dem Glas oder aus der Dose zubereiten. 100 % reines Mangopüree gibt es im Naturkostgeschäft oder in asiatischen Lebensmittelgeschäften.