MANGO-KOKOS MIT ERDNUSS-KARAMELL | SWEETFAMILY

MANGO-KOKOS-DESSERT MIT ERDNUSS-KARAMELL

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 6 Portionen | 20 Min. | + Abkühl- und Kühlzeit

Zutaten

1	Mango (ca. 280 g)
300 ml	Kokosmilch
½ Packung	Vanille-Puddingpulver
220 g	SweetFamily Roh-Rohrzucker
1 Prise	Salz
40 g	Butter
150 g	geröstete ungesalzene Erdnüsse

Zubereitung

480 Kcal	7 Gramm	48 Gramm	27 Gramm
Pro Portion ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

Mango vorbereiten:

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln.

Kokospudding kochen:

2. 4 EL Kokosmilch mit Puddingpulver verrühren. Übrige Kokosmilch mit 40 g Rohrzucker und Salz zum Kochen bringen. Angerührtes Puddingpulver unter Rühren zufügen und zu Pudding kochen. Die Hälfte auf 6 Gläser (à ca. 200 ml Inhalt) verteilen.

Karamell mit Erdnüssen und Mango zubereiten:

3. Übrigen Rohrzucker mit 2 EL Wasser in einem Topf erhitzen und ohne zu rühren hell karamellisieren. Topf vom Herd nehmen. Butter unterrühren, Erdnüsse und Mango untermischen.

Dessert schichten und kühlen:

4. Die Hälfte der Karamellmasse auf dem Pudding in den Gläsern verteilen. Übrigen Pudding darauf geben und mit restlicher Karamellmasse abschließen. Abkühlen lassen, dann nach Belieben ca. 1 Stunde kühl stellen.