



# SÜSSE SNACKS

# Mangopudding



---

FÜR 2 PORTIONEN

---

## ZUTATEN

300 g reife Mango  
2 TL Agar-Agar  
100 ml Apfelsaft, Saft nach  
Belieben oder Wasser

1. Mango schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden, dann fein pürieren.
2. Agar-Agar in ca. 100 ml kalte Flüssigkeit (Apfelsaft) einrühren. Mangopüree in einen Topf geben und unter Rühren das Agar-Agar-Gemisch esslöffelweise dazugeben. Mindestens 2 Min. leicht köcheln lassen.
3. In 2 Dessertschälchen füllen oder beliebig portionieren. Für mindestens 4 Std. kalt stellen. Der Pudding wird erst beim Abkühlen fest.

---

**Tipp:** Nach Belieben mit anderen Früchten toppen: z. B. Erdbeeren, Kiwi, restliche Mangostücke oder 2–3 EL griechischen Joghurt pro Schälchen auf den abgekühlten, festen Pudding geben. Man kann auch gemahlene Gelatine anstatt Agar-Agar verwenden. Dazu den Saft bei kleiner Hitze erwärmen (Gelatine darf nicht kochen, sonst verliert sie ihre Gelierfähigkeit) und die Gelatine einrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Dann von der Herdplatte nehmen und abschäumen.

---



## Schokomousse



---

FÜR 2 PORTIONEN

---

### ZUTATEN

- 1 reife Banane  
(ca. 120 g)
- 1 kleine reife Avocado  
(ca. 130 g)
- 2 EL Backkakaopulver,  
stark entölt
- 1 Prise Salz
- 2–3 EL Pflanzendrink oder  
Milch

1. Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren.
2. Danach in 2 Schälchen füllen oder beliebig portionieren und genießen.

---

**Tipp:** Für etwas mehr Süße kann man 1 kleine Soft-Dattel oder 1 TL Dattel- oder Aprikosensüße (S. 90) mitpürieren. Anstatt der Banane kann man 3 Datteln verwenden und noch ca. 100 g griechischen Joghurt oder Skyr hinzufügen.

---