

Mango-Ananas Mousse mit Kokosflocken



- **Gang:**Abendessen, Dessert, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Mit unserem leckeren **Mango-Ananas Mousse mit Kokosflocken** bekommt man in jedem Fall in karibische Stimmung! Das Dessert mit ausschließlich exotischen Zutaten ist so karibisch, dass man glatt vergisst, nicht im Urlaub zu sein.

Ein Dessert zum Niederknien. Es passt perfekt zum Sommer, ist lecker-leicht ohne Sahne. Die Aromen entfalten sich wie **ein karibischer Traum** und die Komposition aus Mango, Ananas und Kiwi lässt eine feine Säure erkennen.

Das Dessert eignet sich auch wunderbar, um aus dem Mousse schöne Nocken zu formen. Diese können dann auf einem fruchtigen Kompott oder einer sündhaft-süßen Erdbeer Zabaione gebettet werden. Hier finden Sie zahlreiche Inspirationen und tolle Rezepte bei den vielseitigen GekonntGekocht-Desserts.

Zutaten

- 2 vollreife Mangos, geschält, entkernt, halbiert Melisseblättchen für die Garnitur
- 50 ml frischer, gepresster Orangensaft
- 2 - 3 EL Limettensaft
- 2 El Rum
- 4 Blatt weiße Gelatine, kalt eingeweicht, gut ausgedrückt
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 50 g Puderzucker
- 150 g geschlagene Sahne
- 2 Scheiben frische Ananas, gewürfelt
- 2 - 3 Kiwis, geschält, gewürfelt
- 2 Tl gehackte Pistazien
- 30 g Kokosflocken

Zubereitungsart

Schritt1

Eine halbe Mango in 1, 5 cm große Würfelchen schneiden, ebenfalls die Kiwis und die Ananas. Mit etwas Rum und Limettensaft mariniert, etwas durchziehen lassen.

Schritt2

Die restlichen Mangos und dem Puderzucker, Orangensaft mit dem Stabmixer pürieren und den Yoghurt unter heben. Die Gelatine erhitzen, (Das geht in der Mikrowelle ganz gut) und unter die Masse heben, Kokasflöchen dazu geben.

Schritt3

Wenn sie zu gelieren beginnt, die steif geschlagene Sahne in 2 Schritten unter heben. In Förmchen oder Timbale randvoll füllen oder in eine flache Schüssel geben, (Wenn man schöne, glatte Nocken abstechen will) kalt stellen, anziehen lassen.

Schritt4

Anrichtevorschlag 1: Kompott auf Desserttellern verteilen und mit Pistazien bestreuen. Timbale oder Nocken in die Mitte setzen und mit einem grünen Blättchen garnieren. Anrichtevorschlag 2: Das Mousse in schöne Dessertgläser (Weck-Gläser) füllen und ein Kompott oder lecker Erdbeer Zabaione darübergießen.

Mango-Ananas Mousse: Exotische Desserts bei GekonntGekocht

Exotische Desserts gehören einfach in den Sommer wie Aperol Spritz und mediterrane Küche. Sie lassen das Sommer-Herz höher schlagen und verwöhnen auf leichte, frische Weise.

Bei GekonntGekocht finden Sie eine Vielzahl fruchtig-leckerer exotischer Desserts. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Wie wäre es beispielsweise mit einem Dessert, das an einen Cocktail

angelehnt ist? Sommerzeit ist ja bekanntlich Cocktailzeit. Erfrischend-fruchtig kommt hier unser, an den Pina Colada angelehntes Pina Colada Mousse daher.

Wer in diesem Rezept die Kombination mit Rum schätzt und darauf nicht verzichten möchte, für den haben wir ein tolles Rezept für eine Ananas-Mousse auf Schokoladen-Rum-Schaum - ein wahrer exotischer Hochgenuss!

Rezeptart: Cremes / Mousse, Desserts, Vegetarisch **Tags:** ananas, dessert, erfrischend fruchtig, exotische früchte, mango, sommerlich leicht und frisch

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)250
- KH (g)28
- Fett (g)10
- Eiweiß (g)5
- Ballast (g)5,5

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mango-ananas-mousse/>