


 Dessert



# Kokos-Mango-Panna-Cotta

 40 min Zubereitungszeit

 10 min Kochzeit

 188 kcal pro Portion

 Mittel

 Deutsche Küche

 International

 Vegan



## Zutaten

2 Portionen

1 El Kokosraspel

1 El Zucker, weiß

1 Tütchen Vanillezucker

3 g Agar Agar

300 ml Kokosmilch

1 Mango

0,25 Bund Minze

## Zubereitung

- 1** Kokosraspel, Zucker, Vanillezucker und Agar Agar in einer Schüssel vermengen. Kokosmilch in einen Topf geben.
- 2** Trockene Bestandteile in die kalte Kokosmilch rühren. Unter Rühren langsam aufkochen. 1 Min. leicht kochen. Anschließend in Gläser abfüllen und vollständig auskühlen lassen.
- 3** Mango schälen. Ein paar dünne Scheiben vom Fruchtfleisch abschneiden und zum Ausdekorieren zur Seite legen. Restliche Mango in Würfel schneiden. In einer Schüssel fein pürieren. Den Großteil der Minze fein hacken, ein paar Blätter zur Seite legen. Gehackte Minze unter die pürierte Mango heben.
- 4** Mango-Scheiben und ein paar Minzblätter darauf anrichten und servieren.

# Nährwerte

	<b>pro 100g</b>	<b>pro Portion</b>
Brennwert	280kJ /68kcal	784kJ /188kcal
Fett	2g	5g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	5g
Kohlenhydrate	12g	32g
davon Zucker	12g	32g
Eiweiß	1g	2g
Salz	1g	1g