



biomobilstark



das Beste von Feld, Stall und Wiese

Rezept

der Woche

Mango-Eis-Sticks & Fruchtsaft-sorbet

Ca. 20 Mango-Eis- Sticks

1 Mango (mittelgroß)
200 ml Orangensaft
2 EL Agavensirup
Eisstiele

Fruchtsaft- sorbet (ca. 1 l)

300 ml Wasser
300 g Zucker
400 ml Fruchtsaft (z.B. Orange, Apfel-
Mango oder Citrus-Cocktail)

Zubereitung

Mango sorgfältig schälen und vom Stein schneiden. Zusammen mit dem Orangensaft fein pürieren. Mit Agavendicksaft vorsichtig süß abschmecken und in Eiswürfel-Behälter oder Gläser füllen, mindestens 4 Stunden einfrieren. Wer will und hat, steckt nach ca. 2 Stunden die Eisstiele ins angefrorene Eis.

Zuerst wird Läuterzucker hergestellt. Dafür wird das Wasser und der Zucker erhitzen, bis das Wasser klar wird, dann kurz aufkochen und anschließend wieder abkühlen lassen. Jetzt den Boller Fruchtsaft dazu geben und mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen. Nach Geschmack mit etwas Zitronensaft und einer Prise Salz würzen. In einer offenen Schüssel ins Gefrierfach stellen. Nach 15 Minuten noch einmal kräftig schlagen, um eine gleichmäßige, luftige Konsistenz zu erreichen. Anschließend ca. zwei bis drei Stunden gefrieren lassen. Noch besser geht es natürlich in einer Eismaschine, wenn Sie eine haben.



Früchte und Saft, geben Vitamine und Kraft :-)