

Mango-Kokosnusscreme Surprise

Ayurvegan



Vor allem im Sommer gibt es Tage, an denen mein lieber Paul kaum zur Ruhe kommt. Sommerzeit ist Pitta-Zeit! Er hat ohnehin viel Vata in sich und wenn dann im Sommer auch noch das Pitta ansteigt, dreht sich sein Gedankenkarussell rauschend im 6. Gang und seine innere Aufregung lässt sich nur noch schwer im Zaum halten. Da gibt es nur eine Rettung:

Mango-Kokosnusscreme Surprise!

Mango gleicht alle drei Doshas aus, Kokosnuss beruhigt Pitta und das Cremig-süße dieses köstlichen ayurvedischen Desserts

löst Vata und Pitta wieder zur Ruhe kommen.

Ich empfehle dir, auf die gute Qualität der Mangos zu achten, sie sollten wirklich reif und süß sein. Im Originalrezept des fabelhaften Ayurvedakochs Frank Lotz stehen übrigens 200 ml Sahne. Da ich ayurvegan koche, habe ich die Kuh-Sahne gegen eine vegane Sahne ausgetauscht. Es eignet sich jede vegane Sahne, aber der Knaller ist Cocos Whip von Soyatoo! Eine Kokos-Schlagcreme, die den köstlichen Kokosgeschmack dieser Mangocreme noch verstärkt.





Rezept

Zutaten für 6 Personen:

- 4 EL brauner Rohrzucker
- 4 Tassen Wasser
- 1/2 TL Ingwer, frisch gerieben (oder Pulver)
- 2-3 reife Mangos (je nach Größe)
- Saft von 2 ausgepressten Orangen
- Saft von 1 ausgepressten Zitrone
- 2 Prisen gemahlener Kardamom
- 3 Messerspitzen Safranfäden
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 75 ml Kokosmilch
- 200 ml Sahne (tierlich oder pflanzlich) oder Cocos Whip
- 1 TL Rosenwasser
- Erdbeeren oder Himbeeren zur Verzierung

Himmlich Kochen und Leben im Einklang mit dem Veda

Vielen Dank an Frank W. Lotz, der mir dieses fabelhafte Rezept zur Verfügung stellte.



Zubereitung

Ca. 45 Minuten

4 Tassen Wasser und den Zucker mit dem Ingwer zusammen bei mittlerer Temperatur auf die Hälfte einkochen.

Währenddessen die Mangos schälen und würfeln. Wenn du sie am Ende nicht pürierst, dann solltest du sie sehr klein schneiden. Ansonsten kannst du großzügig mit dem Messer zu Werke gehen.

Mangowürfel, Orangen- und Zitronensaft, Kardamom und Safran hinzugeben und 5 bis 10 Minuten weich kochen lassen.

Vanillepuddingpulver mit Kokosmilch und Sahne (oder Cocos Whip) anrühren und mit einem Schneebesen langsam einrühren. Alles sorgfältig verrühren und einmal aufkochen lassen, bis es leicht dickflüssig ist. Nun das Rosenwasser hinzufügen.

Die feine Mango-Kokosnusscreme eventuell pürieren. In hübsche Schälchen füllen und mit frischen Früchten und ein paar Sahnetupfern dekorieren.

Ich weiß jetzt schon, das wird deine Lieblingsnachspeise werden. Ganz besonders im Sommer. Guten Appetit wünscht dir Lisa.