



REZEPTE

Mango-Kokosnusscreme Surprise – kühlend im Sommer

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 Cremigsüße dieses köstlichen ayurvedischen Desserts lässt 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 Sah-

ne. Da ich ayurvegan koche, habe ich die Kuh-Sahne gegen eine vegane Sahne ausgetauscht. Es eignet sich jede vegane Sahne, aber der Knaller ist die Kokoscreme von Aroy-D! Wenn du die Creme mit etwas Johannisbrotkernmehl verrührst, hast du die perfekte Konsistenz. Die Kokoscreme von Aroy-D besteht wirklich nur aus Kokosmilch und Wasser.



Rezept für Mango-Kokosnuss-creme Surprise

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)

1 TL Rosenwasser

Erdbeeren oder Himbeeren zur Verzierung

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 Kokoscreme) 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 Surprise eventuell pürieren. In hübsche Schälchen füllen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Mit frischen Früchten und ein paar Sahnetupfern dekorieren. Das Dessert bitte in Zimmertemperatur genießen, das ist echt ayurvedisch.

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

