



Mango-Buttermilch-Eis

Zeit gesamt
🕒 8h 15min

Zubereitungszeit
🕒 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Mango	1 St.
Kardamom, gemahlen	0.25 TL
Eier	3 St.
Brauner Zucker	100 g
Buttermilch	100 ml
Schlagsahne	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, hohes Gefäß, kleiner Topf, Pürierstab, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in einem hohen Gefäß fein pürieren. Mit Kardamom würzen.
2. In einem Topf ca. 500 ml Wasser aufkochen. Eier trennen, Eiweiß anderweitig verwenden. In einer Schüssel Eigelb und Zucker über dem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Buttermilch zugießen und ca. 10 Min. unter Rühren erhitzen, bis die Masse leicht dicklich wird. Vom Wasserbad nehmen und unter geleg. Rühren etwas abkühlen lassen.
3. In einer Schüssel Sahne mit Hilfe eines Handrührgeräts mit Schneebesen steif schlagen und mit Mangopüree unter die Eimasse ziehen.
4. Mango-Buttermilch-Masse in einer flachen Metallschüssel ca. 6 Std. tiefkühlen, dabei gelegentlich durchrühren, um die Eiskristalle zu zerkleinern. Mango-Buttermilch-Eis mit einem heißen Löffel portionieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	304 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	10 g