



Mango-Kokos-Konfitüre

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 16 Portionen

Mango	3 St.
Limetten	3 St.
Kokosnussmilch	200 ml
Gelierzucker	500 g
weißer Rum	20 ml

Zubereitung

Mangos schälen und Fruchtfleisch vom Stein schneiden. In einem hohen Gefäß Mangos fein pürieren. Limetten halbieren und Saft auspressen.

In einem Topf Mangopüree, Limettensaft, Kokosmilch und Gelierzucker verrühren. Alles zusammen unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Stufe aufkochen.

Dann unter Rühren ca. 4 Min. sprudelnd kochen lassen. Eine Gelierprobe machen und bei Bedarf noch ca. 1–2 Min. weiterkochen. Rum unterrühren und Konfitüre sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	205 kcal		
Kohlenhydrate	46 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	1 g	Fette	2 g