



# Mangoschichtdessert mit Blaubeeren

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach




## Zutaten

für 4 Portionen

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| Heidelbeeren          | 300 g      |
| Mango                 | 2 St.      |
| Quark 20 % Fett i.Tr. | 250 g      |
| Vanillinzucker        | 1 Päckchen |
| Zucker                |            |
| Schlagsahne           | 200 g      |
| Löffelbiskuits        | 100 g      |

## Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, kleine Pfanne, Pürierstab

1. Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Mangos schälen und Fruchtfleisch vom Stein schneiden. In einem hohen Gefäß Fruchtfleisch pürieren. In einer Schüssel Quark, Mangopüree, Vanillinzucker und Zucker verrühren.
2. In einer Schüssel Sahne mithilfe eines Handrührers mit Schneebesen steif schlagen und vorsichtig unter die Masse ziehen. Löffelbiskuits in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Teigrolle oder einem Topf mit Stiel grob zerbröseln.
3. Die Hälfte der Brösel in 4 Gläser geben, jeweils die Hälfte der Mangocreme und der Blaubeeren darüber verteilen. Vorgang mit Biskuitbröseln und Creme wiederholen. Vor dem Servieren kalt stellen. Übrige Beeren auf die Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |               |      |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 420 kcal |               |      |
| Kohlenhydrate  | 72 g     | Ballaststoffe | 6 g  |
| Eiweiß         | 13 g     | Fette         | 12 g |