

## Low Carb: Apfel-Mango Crème

von [Paul-Georg Meister](#), [Samstag, 5. Juli 2014 um 09:52](#)

### Apfel-Mango Crème

2 - 4 Personen

(für einige vielleicht auch nur eine Portion, grins)

von *Paul-Georg Meister*

#### Zutaten:

1 mittelgrosse Mango

1 ½ Apfel

2-4 EL Quark oder Naturejoghurt oder Rahm (Sahne)

4 EL gemahlene Mandeln

etwas künstlicher Süsstoff

Verveineblätter (geht auch Minze usw) zum Garnieren

#### Zubereitung

Mango schälen und in kleine Würfel schneiden

Apfel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden

Mango und 1 Apfel in Mixer geben und mixen (den restlichen Apfel beiseitestellen)

Langsam Quark hinzugeben, bis eine homogene Masse entsteht

ev. mit etwas künstlichem Süsstoff abschmecken

die Masse kaltstellen

Den restlichen Apfel in eine kleine Pfanne geben und aufkochen

Gemahlene Mandeln beigegeben und unter rühren zu einer sirupartigen Masse einreduzieren.

ev. mit etwas künstl. Süsstoff abschmecken

Masse in Gläser, oder ein anderes Dessertgeschirr, einfüllen und erkaltenlassen.

Mango-Apfelcrème oben drauf, mit Verveine dekorieren und servieren.

#### Tipp:

die Mandelmasse mit einem TL Calvados anreichern ist wundervoll aber nicht jedermanns Sache