



# Vegane Panna Cotta mit Mango



## Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + 2 Std. Kühlzeit

pro Portion: 1385 kJ, 331 kcal, 34 g Kohlenhydrate, 5,4 g Eiweiß, 18,8 g Fett, 0 mg Cholesterin, 3,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

vegan

## Zubereitung

Bei diesem Dessert bleiben keine Wünsche offen: es ist unglaublich lecker, ein bisschen exotisch, wunderbar cremig und herrlich crunchy, dabei vegan und ganz einfach und schnell zubereitet. Die klassische Panna Cotta ersetzt ihr durch ein Kokospüree mit Sojamilch, Zucker, Vanillepaste und Agar Agar für die Bindung. Dazu kommt das Mus aus frischer Mango, ein paar Mangospalten für die Deko und ein Pfannengranola mit Kokosraspeln, Haferflocken und Mandeln als Topping. Außerdem haben wir noch einen tollen Tipp für das Anrichten, denn das Auge isst bekanntlich mit. Und wie der geht, findet ihr hier in diesem Rezept:

### Step 1:

Im ersten Schritt kannst du Kokosmilch, Sojamilch, Vanillepaste, Zucker und Agar Agar in einen Topf geben und unter ständigem Rühren 2 Minuten köcheln lassen. Dann die Flüssigkeit halbvoll in Gläschen füllen und die Gläser schräg in die Mulden der Muffinform stellen und im Kühlschrank abkühlen lassen.

### Step 2:

Für das Mango-Püree kannst du die Mangos schälen und ein paar Spalten zum Garnieren ausschneiden und beiseite legen. Entferne auch das restliche Fruchtfleisch vom Kern und püriere anschließend das Fruchtfleisch der Mango sehr fein. Das Mus kannst du dann kühl stellen.

### Step 3:

Für das Topping kannst du Kokosöl und Agavendicksaft in eine kleine Pfanne geben und die restlichen Zutaten schließlich hinzufügen und in der Pfanne anrösten. Dabei ab und zu umrühren und im Anschluss etwas abkühlen lassen. Zum Schluss verteilst du das Mango-Püree auf das Panna Cotta, legst ein paar Mango-Spalten dazu und dekorierst das Ganze mit dem Topping.

## Zutaten

### Für das vegane Panna Cotta:

240 ml	Kokosmilch
120 ml	Sojamilch
1 TL	Agar Agar
1 TL	Vanillepaste
3 EL	Zucker

### Für das Mangopüree:

2	Mangos
---	--------

### Für das Topping:

1 EL	Kokosraspel
2 EL	Haferflocken
2 EL	gehobelte Mandeln
1 Prise	Salz
1 Prise	Zimt
1 EL	Kokosöl
1 TL	Agavendicksaft

### Sonstiges:

Dessertgläser
---------------