

„Gesunde Rezepte“

Mangopudding

ZUTATEN

4 Eier

1 Mango



ZUBEREITUNG

Trennen Sie das Eigelb von dem Eiweiß. Eiweiß aufschäumen. Mango zerdrücken, Eigelb dazugeben und alles gut mischen. Vorsichtig mit Eiweiß vermischen. Die Masse in eine Keramikschale gießen und in einen vorgeheizten Ofen bei 200° C stellen. Backen, bis es golden wird.