# Mango-Malven-Pudding

## Wohlfühleffekte in Sonnenfarbe

### Ca. 2-3 Portionen

80 g getrocknete Mangostücke
330 ml Wasser (kalt/zimmerwarm)
3 g (ca. 2 EL) Malvenblüten, getrocknet
2 TL Agrest (Verjus) oder 1 TL Zitronensaft
0,5-1 TL Blütenhonig (Kornblumenhonig)

### Zubereitung

- Mangostücke ca. 1 Stunde im zimmerwarmen Wasser einweichen, bis sie leicht zu zerdrücken sind
- Mangostücke mit Einweichwasser, Malvenblüten, Agrest/Zitronensaft in einem Mixer pürieren, bis ein luftiger Pudding entstanden ist
- Nach Geschmack mit Blütenhonig abschmecken und bei Bedarf noch etwas Wasser oder Zitronensaft/Agrest zufügen und nochmal gut durchmixen
- Mango-Malven-Pudding in Dessertschalen füllen, mit einer getrockneten Malvenblüte garnieren

### ! Tipp

- Malve enthält Schleimstoffe, die in heißem Wasser ihre Wirkung verlieren. Sie dicken den Pudding an – daher zum Einweichen der Mango zimmerwarmes und kein heißes Wasser verwenden.

### Sonnengelbe Entspannung mit Extra-Kick fürs Gehirn

- Wilde Malve enthält antientzündliche Polyphenole, antioxidative Vitamine (Vitamin C, Vitamin E) und Schleimstoffe. In der Summe wirken sie nicht nur antientzündlich in Mund, Rachen, Magen und Darm (Erkältungen), sondern auch blutzuckerstabilisierend, gedächtnisförderlich, angstlösend und stimmungsaufhellend.
- Mango liefert viele Antioxidantien: Nervenzellschutz gegen Stress- und Alterungsschäden.
- Agrest (auch „Verjus" genannt) ist der Saft unreifer Trauben und wurde bis ins Mittelalter als Säuerungsmittel verwendet (es waren keine Zitronen verfügbar). Agrest verbessert die Gedächtnisleistung.