

Schokoladeneis - clean, vegan, laktosefrei und ohne Zucker

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



den Food Processor geben und cremig pürieren, bis keine Stückchen mehr übrig sind.

- 2 -

Masse in Eismaschine füllen und ca. 1 Stunde zu Eis gefrieren lassen. Sofort servieren oder für eine festere Konsistenz noch ca. 1-2 Stunden in den Gefrierschrank geben.

Zutaten für 6 Portionen

700 ml Kokosmilch
5 Esslöffel Backkakao
28 Datteln, entsteint
1 Vanilleschote

Besonderes Zubehör

Mixer
Eismaschine

Ein leckeres, laktosefreies Schokoladeneis, bei dem ich genau weiß, was drin steckt: Natur pur. Gar nicht so leicht, so etwas zu finden. Also besser selber machen und ohne schlechtes Gewissen genießen. Wenn du ein süßes Eis ohne Zucker möchtest, empfehle ich dir Datteln als Alternative. Sie sorgen dafür, dass dieses Schokoeis nicht nur absolut vegan ist, sondern auch für Anhänger vom Clean Eating Trend funktioniert. Du verträgst keine Milchprodukte? Auch dann ist dieses laktosefreie Eisrezept genau das Richtige für dich!

- 1 -

Vanilleschote auskratzen. Mark mit restlichen Zutaten in