

Veganes Avocadoeis mit Kokosmilch

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

- 2 -

Eismasse in die Eismaschine geben und 40-60 Minuten gefrieren lassen.

Zutaten für 4 Portionen

200 g Avocado (Fruchtfleisch)
150 g Agavendicksaft
200 g Kokosmilch
10 g Limettensaft
125 g Inulin
1 Prise(n) Meersalz

Besonderes Zubehör

Mixer
Eismaschine

Was ist **grün, cremig** und dank ungesättigter Fettsäuren **gesund**? Genau, die **Avocado**! Weil Avocado-Fans einfach nicht genug bekommen können von dem **Superfood**, haben wir aus ihr ein süßes, cremiges und **veganes Avocadoeis** gezaubert. Falls du dich vegan oder laktosefrei ernährst, ist diese eiskalte Leckerei eine **erfrischende Alternative** zu Milch- oder Fruchteis.

Und das Beste daran: Das knallig grüne Eis hast du **im Handumdrehen zu Hause selbst gemacht!**

- 1 -