

Cremiger geht's nicht: Veganes Avocadoeis mit Kokosmilch

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



bekommst du hier.

- 1 -

Avocados halbieren, entkernen und Fruchtfleisch herauslösen. Mit Agavendicksaft vermengen und im Food Processor fein pürieren.

- 2 -

Limette auspressen und mit Kokosmilch und Salz unter die pürierte Avocado rühren.

- 3 -

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

Zutaten für 3 Portionen

2 Avocados
120 ml Agavendicksaft
250 ml Kokosmilch
1 Prise(n) Meersalz
1/2 Limette

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 veganes Avocadoeis gezaubert. Falls du dich laktosefrei ernährst, dann ist diese eiskalte Leckerei eine erfrischende Alternative zu Milcheis oder Fruchteis für dich.

Und das Beste daran: Unser knallig grünes veganes Avocadoeis hast du im Handumdrehen zuhause selbst gemacht!

Viele Tipps Rund ums Thema Eis selber machen mit Eismaschine oder ohne sowie Infos über veganes Eis