

Veganes Avocadoeis mit Kokosmilch

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 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 und **veganes Avocadoeis** gezaubert. Falls du dich vegan oder laktosefrei ernährst, ist diese eiskalte Leckerei eine **erfrischende Alternative** zu Milcheis oder Fruchteis.

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

- 1 -

Avocados halbieren, entkernen und Fruchtfleisch

herauslösen. Mit Agavendicksaft vermengen und im Mixer 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.