Avocadoeis

Zeit gesamt
4h 10min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Zucker	2 EL
Sojadrink	200 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Avocados halbieren, Kern aus der Frucht nehmen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und grob würfeln. Avocadowürfel für mindestens 4 Std. einfrieren, am besten über Nacht.

2. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. In einem hohen Gefäß oder in einem Standmixer gefrorene Avocadowürfel, Zucker, Sojadrink und Limettensaft cremig pürieren.

3. In Schalen anrichten und sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	198 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	15 g