



Kokos-Himbeer-Eis

Zeit gesamt
20min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Himbeeren, tiefgefroren	300 g
Veganer Kokosguhrt	400 g
Agavendicksaft	4 EL
Zitronen	0.5 St.
Vanilleschote	0.5 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab, Spritzbeutel

1. Gefrorene Himbeeren zusammen mit Kokosgurt, Agavendicksaft, dem Saft einer halben Zitrone und dem Mark einer halben Vanilleschote in den Mixer geben. Die Masse auf hoher Stufe pürieren. Es ist wichtig, schnell zu mixen, damit die Masse nicht zu warm wird. Du musst möglicherweise Pausen einlegen und die Masse mit einem Spatel von den Rändern schieben. Es entsteht sofort eine dicke, cremig-eiskalte Konsistenz, ähnlich einem Soft-Eis.

2. Das Eis sofort servieren und mit Zutaten wie z. B. Nüssen, frischen Himbeeren oder Minze garnieren.

Viel Freude beim Genuss!

Tipp:

Alternativ bis zum Servieren in den Tiefkühler stellen. Dann ca. 10–15 Min. vor dem Servieren bei Raumtemperatur antauen lassen, damit es sich leichter portionieren lässt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	204 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g