



Avocado Eis mit Kokosmilch – vegan, cremig und lecker!

Avocado und Eis – getrennt hören sie sich lecker an, aber zusammen? Für den ein oder anderen hört sich es ein wenig merkwürdig an, aber Avocado Eis mit Kokosmilch ist traumhaft! Genau das richtig für Avocado Fans an heißen Sommertagen. Es ist nicht nur lecker und leicht zubereitet, sondern durch die **gesunden Fette** der Avocado auch noch gesund. Bereite Dein eigenes Avocado Eis mit nur 5 Zutaten zu.

Zutaten (für 4 Personen)

3 reife Avocados
130 ml Agaven Dicksaft
400 ml Kokosmilch
1 Prise Salz
1 Limette

Anstatt des Agaven Dicksaftes kannst Du auch Honig zum süßen verwenden.

Zubereitung

Zubereitung

1.

Halbiere die Avocado und entferne den Kern. Löse nun das Fruchtfleisch heraus und gebe es zusammen mit dem Agaven Dicksaft in ein Mixer. Püriere nun die Zutaten zu einer gleichmäßigen cremigen Masse.

2.

Gib den Saft der Limette, die Kokosmilch und Salz zu der Masse und rühre alles kräftig um.

3.

Fülle alles in die Eismaschine und lass das Eis jetzt gefrieren. Je nach Maschine dauert das unterschiedlich.

Tipp: Solltest Du keine Eismaschine haben, kannst Du Dein Eis trotzdem machen: Fülle die Masse in eine Schüssel und gib sie ins Gefrierfach. Mische alles alle 15 Minuten mit einer Gabel gut durch, so dass das Avocado Eis gleichmäßig gefriert. Mit dieser Methode wird das Eis nicht so cremig, schmeckt aber trotzdem.

Viel Spaß beim Nachmachen!

