

Avocado-Mango-Eis

200 g reife Avocado	in Würfel schneiden
350 g Mango	in Würfel schneiden
1 reife Banane*	in Scheiben schneiden

alles mindestens 8 Stunden einfrieren.

Vor der Zubereitung etwa 5 - 10 Minuten antauen lassen.

Das gefrorene Obst mit

100 ml Kokosmilch*

Saft 1 Limette

Mark 1 Vanilleschote* pürieren bis die Eismischung glatt ist.

Nach dem Pürieren sollte die Mischung nicht zu fest sein und es sollten sich auch keine Stückchen mehr darin befinden. Wenn doch, kann noch etwas Kokosmilch hinzugefügt und neu püriert werden.

Die Eismischung mit Paranusskernen und Kokosflocken dekorieren und servieren.

Tipp: Statt Kokosmilch kann auch Mandelmilch oder andere pflanzliche Milch verwendet werden.

*** Diese Produkte sind im Weltladen Walsrode, Moorstraße 27, erhältlich.**