



Fitmacher Eis

Schritte: 5

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

1	Bio-Limette	1	Vanilleschote
60 g	Kokosblütenzucker	3	reife Avocados
200 ml	Kokosmilch	3 Stiele	Pfefferminze
15 g	Kokosraspeln	2	kleine Kokosnüsse ODER
4	kleine Kokosnusshälften		

Zubereitung

Zubereitung

Die Limette heiß abspülen, trocknen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen.

Den Kokosblütenzucker mit der Vanilleschote, dem Mark, der Limettenschale, dem Saft und 80 ml Wasser aufkochen lassen. Das Ganze für 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Anschließend kannst Du den Sirup vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Die Vanilleschote kannst Du nun herausnehmen.

Die Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel aus der Schale heben. Die Minze abwaschen und kurz trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Du kannst hier einige für die spätere Dekoration beiseitelegen. Das Avocadofruchtfleisch in einem Mixer mit dem hergestellten Sirup und der Kokosmilch fein pürieren.

Fülle die Avocadomasse in eine flache Schale und hebe die Minzstreifen unter. Danach für 4 Stunden frieren lassen, alle 30 Minuten einmal kräftig durchrühren.

Falls Du ganze Kokosnüsse gekauft hast, kannst Du diese halbieren. Jetzt kannst Du die Hälften mit Eiskugeln füllen. Die übrige Minze und Kokosraspeln zum Garnieren verwenden.