

Avocado-Minze-Eis

Zutaten (für 4 Personen):

- 350 g reife Avocados
- 5 g Minze
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL Bio-Limettenabrieb
- 2 EL Reissirup
- 200 ml ungesüßter Mandel-Sahneersatz
- 4 TL Kakaonibs

Hinweis: Mandel-Sahneersatz ist als Mandel-Cuisine unter anderem in Bioläden erhältlich.

Das Avocado-Fruchtfleisch mit den gewaschenen Minzblättern, Limettensaft, abgeriebener Limettenschale und Reissirup in einem Mixer glatt pürieren. Mandel-Sahneersatz unterrühren. Die Masse in einer Eismaschine etwa 30 Minuten gefrieren lassen oder in einer Schale etwa 4 Stunden ins Tiefkühlfach stellen, dabei stündlich mit einem Schneebesen kräftig durchrühren. Zum Servieren Kugeln formen und mit Kakaonibs garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen