



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Veganes Kokos-Mango-Eis



Zutaten 4 Portionen

- 150 g Alnatura Kokos Natur (vegane Joghurtalternative)
- 150 g Alnatura Mango gewürfelt (tiefgekühlt) (alternativ frische Mango)
- 40 g Alnatura Cashewmus
- 30 g Alnatura Agavendicksaft

Tipp

Wer keinen Hochleistungsmixer besitzt, kann die Masse in einer Metallschüssel einfrieren und alle 30 Min. mit einem Löffel durchrühren. So bleibt das Eis cremig und kristallisiert nicht zu stark.

Zum Garnieren kann das Eis mit gerösteten Kokoschips oder frischen Früchten bestreut werden.

Zubereitung: 10 Min. + 6 Std. Gefrierzeit

Alle Zutaten in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Mixstab glatt pürieren. Die Masse in Eiswürfelformen füllen und für mindestens 6 Std. im Tiefkühler gefrieren.

Kurz vor dem Verzehr die Eiswürfel in einem Hochleistungsmixer auf höchster Stufe zügig zu einer cremigen Masse pürieren. Diese auf Schälchen verteilen und sofort servieren.