

veganes Kokos-Mango Eis

○ Leicht

Zutaten für Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 10 Min.

300 g reifes Mangofruchtfleisch

500 ml Bio-Kokosmilch

1 1/2 EL Bio Kokosblütensirup

1/2 Vanilleschote (alternative gemahlene Vanille)

1

Das Mangofruchtfleisch würfeln und in einem Mixer pürieren.

2

Nun soviel der Kokosmilch dazugeben, bis die Flüssigkeitsmenge 600 ml entspricht.

3

Den Kokosblütensirup und das ausgeschabte Vanillemark zugeben und kräftig mixen.

4

Die Masse in Eisförmchen gießen und für 8 – 12 Stunden ins Gefrierfach stellen.
