

Rezept

Avocado-Kokos-Sorbet

Ein Rezept von Avocado-Kokos-Sorbet, am 14.04.2026

Zutaten

125 g Zucker	2 Bio-Limetten
2 kleine Avocados	200 ml Kokosmilch
¼ TL gemahlene Vanille	1 EL Kakaopulver
40 g Zartbitter-Kuvertüre (mind. 55 % Kakaoanteil)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 29 g F, 5 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. In einem Topf 120 g Zucker mit 125 ml Wasser so lange erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, dabei ab und zu umrühren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. 1 Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Beide Limetten auspressen. Die Avocados halbieren, Kerne und Schalen entfernen (ergibt ca. 300 g), die Hälften mit 4 EL Limettensaft fein pürieren. Kokosmilch, Zuckerlösung, Limettenschale und Vanille unterrühren.
2. Die Masse in einer Metallschüssel mit Folie abgedeckt ins Gefrierfach stellen. Nach ca. 1 Std. durchrühren, dann ca. alle 30 Min. wiederholen, bis die Masse in 4-6 Std. cremig fest gefroren ist (alternativ in der Eismaschine in 30-40 Min. gefrieren lassen). Für die Sauce 6 EL Wasser, übrigen Zucker und den Kakao in einem kleinen Topf verrühren und aufkochen. Die Kuvertüre hacken und in der Sauce schmelzen. Zum Servieren das Sorbet in Dessertschalen anrichten und mit der Schokosauce überziehen.