Rezept

Avocado-Schoko-Eiscreme

Ein Rezept von Avocado-Schoko-Eiscreme, am 01.06.2025

Zutaten

1	Banane
50 g	Crème fraîche
1/2 TL	gemahlene Vanille
1 EL	kalter Kaffee
1	Avocado
2 EL	Kakaopulver (schwach entölt)
1 EL	Kokosmus
	Birkenzucker (Xylit, nach Belieben

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 49 g F, 8 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Die Banane schälen, die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Banane und Avocado in grobe Würfel schneiden und zusammen mit der Crème fraîche in den Aufsatz des Blitzhackers samt Messer geben. Darin 40-50 Min. tiefkühlen.

2. Den Blitzhacker aus dem Tiefkühlfach nehmen. Kakaopulver, gemahlene Vanille, Kokosmus und den kalten Kaffee dazugeben und alles fein mixen. Bei Bedarf mit Birkenzucker abschmecken. Gleich auf zwei Müslischälchen verteilen und servieren.