Rezept

»Goldene Milch«-Eis mit Kokos

Ein Rezept von »Goldene Milch«-Eis mit Kokos, am 03.07.2025

Zutaten

400 g	Kokosmilch
100 g	Agavendicksaft
4 TL	Kurkumapaste (siehe Tipp)
1/4 TL	gemahlener Kardamom
1 1/2 TL	Johannisbrotkernmehl (Biosupermarkt)
100 g	Kokosmus
200 g	Pflanzensahne
1/2 TL	Zimt
1 Prise	Pfeffer
4 EL	Kokoschips

Außerdem:

Eismaschine oder Plasikbehälter

Eiswaffel nach Belieben

Rezeptinfos

Portionsgröße 800 ml (ca. 6 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 35 g F, 4 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Kokosmilch und Kokosmus in einem Topf erwärmen, bis sich gegebenenfalls der feste Teil der Kokosmilch aufgelöst hat. Agavendicksaft, Sahne, Kurkumapaste, Gewürze und Johannisbrotkernmehl zufügen und nochmals aufkochen. Die Masse dann auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

2. Masse in der Eismaschine nach Bedienungsanleitung cremig gefrieren lassen. Alternativ die Eismasse in einer gekühlten Plastikdose mindestens 8 Std. tiefkühlen. Für mehr Cremigkeit nach etwa 1-2 Std. das Eis gut mit einem Schneebesen oder einem Stabmixer aufmixen. Dies während des Gefriervorgangs ca. alle 30-60 Min. wiederholen.

3. Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett rösten. Eis in Eiswaffeln oder Schüsselchen füllen und mit Kokoschips bestreut servieren.