

Rezept

## Himbeer-Kokos-Eis

Ein Rezept von Himbeer-Kokos-Eis, am 09.05.2024

### Zutaten

<b>100 g</b> Mango	<b>100 g</b> Himbeeren
<b>1 TL</b> Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)	<b>¼ TL</b> gemahlene Bourbon-Vanille
<b>200 g</b> Kokosmilch	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal, 7 g F, 1 g EW, 3 g KH

### Zubereitung

1. Die Mango schälen und 100 g Fruchtfleisch flach vom Stein schneiden. Das Fruchtfleisch in einem Hochleistungsmixer fein pürieren und gleichmäßig in die Eisförmchen füllen.

---

2. Die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Mit Limettensaft und Vanille im Mixer fein pürieren. Gleichmäßig auf dem Mangopüree verteilen. Die Kokosmilch glatt rühren und die Eisförmchen damit auffüllen. Die Stiele hineinstecken und das Eis im Tiefkühlfach mindestens 4 Std. gefrieren lassen.