

## Rezept

# Mango-Kokos-Eis

Ein Rezept von Mango-Kokos-Eis, am 08.12.2025

## Zutaten

- |                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| <b>1</b> kleine reife Mango | <b>1</b> Bio-Limette      |
| <b>2 EL</b> Puderzucker     | <b>130 g</b> Kokosjoghurt |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Eis à 50 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal

## Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln (es sollten ca. 200 g Mangowürfel sein). Die Würfel in ein gefriertaugliches verschließbares Plastikgefäß geben und mindestens 4 Std. gefrieren lassen, bis sie ganz durchgefroren sind. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
2. Die gefrorenen Mangowürfel im Mixer mit Puderzucker, 1 TL Limettenschale und 1-2 EL Limettensaft fein pürieren, dann mit Kokosjoghurt zu einer geschmeidigen Masse rühren.
3. Die Eismasse in Förmchen füllen und ca. 1 Std. gefrieren lassen.