

Rezept

Tropical Tofu-Eis am Stiel

Ein Rezept von Tropical Tofu-Eis am Stiel, am 08.12.2025

Zutaten

- | | |
|---|----------------------------|
| 1 Mango (ca. 300 g Fruchtfleisch, geputzt gewogen) | 1 Kiwi |
| 80 g Seidentofu | 1 Orange |
| 150 ml Kokoswasser (Bioladen) | 1 EL Agavendicksaft |

Außerdem

- 6** Stieleisformen à ca. 50 ml (nach Belieben andere Förmchen und Stiele)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal, 1 g F, 1 g EW, 12 g KH

Zubereitung

-
- 1.** Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Kiwi schälen, halbieren und würfeln. Die Orange so schälen, dass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Seidentofu grob zerflücken.
 - 2.** Die vorbereiteten Zutaten in einen hohen Rührbecher füllen. Agavendicksaft und Kokoswasser hinzufügen und alles mit dem Pürierstab fein pürieren.
 - 3.** Die Creme in die Formen füllen. Die Förmchen mit Eisstielen versehen und für mindestens 5 Std. in das Tiefkühlfach stellen.
-