

Rezept

Veganes Avocado-Eis

Ein Rezept von Veganes Avocado-Eis, am 26.04.2024

Zutaten

½ Bio-Zitrone	2 kleine Avocados
50 g Sojaghurt	50 ml Sojadrink
3 EL Agavendicksaft	1 1/2 EL Rohrohrzucker
2 EL Mandelstifte	2 Stängel Zitronenmelisse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 43 g F, 7 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen. Die Avocados halbieren. Die Steine entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen löffeln und in einen hohen Rührbecher geben.
2. 2 EL Zitronensaft und 1 TL abgeriebene Schale dazugeben. Sojaghurt, Sojadrink und Dicksaft dazugeben und alles mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse pürieren. Die Masse abschmecken, in eine kältefesteste Schale geben und in ca. 4 Std. im Tiefkühler gefrieren lassen.
3. Inzwischen den Rohrohrzucker in einer Pfanne schmelzen lassen. Sobald der Zucker flüssig ist, die Pfanne vom Herd nehmen. Die Mandelstifte darin schwenken, dann schnell aus der Pfanne nehmen und auf Backpapier abkühlen lassen. Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.
4. Zum Servieren einen Eisportionierer oder Löffel in heißes Wasser tauchen. Das Eis damit in zwei Schalen verteilen. Die karamellisierten Mandeln darüberstreuen und das Dessert mit Zitronenmelisseblättchen garnieren.