

Rezept

Zuckerfreies Mango-Kokos-Eis

Ein Rezept von Zuckerfreies Mango-Kokos-Eis, am 15.12.2025

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 vollreife Mango (ersatzweise 300 g TK-Mango) | 200 ml Kokosmilch (aus der Dose) |
| ¼ TL gemahlene Bourbon-Vanille | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion**
Ca. 155 kcal, 11 g F, 1 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Am Vortag ein Küchenbrett mit Backpapier belegen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein lösen, dann in kleine Würfel schneiden. Auf dem Küchenbrett verteilen und ca. 12 Std., am besten über Nacht, tiefgefrieren.
2. Am nächsten Tag Kokosmilch, Vanille und gefrorene Mangostücke portionsweise in den Hochleistungsmixer oder die Küchenmaschine geben und alles cremig pürieren. (Für die Verarbeitung mit der Küchenmaschine die Mango leicht antauen lassen.)
3. Anschließend die pürierte Masse im Tiefkühlfach nochmals ca. 1 Std. tiefgefrieren, dabei alle ca. 15 Min. umrühren. Zum Servieren Kugeln abstechen.