



Nicecream mit Kokos & Mango



Zutaten

Menge

1	reife Banane
1	Kiwi
2 EL	Kokosflocken
100 ml	Kokosmilch
100 g	TK-Mango
1 EL	Haselnuss-Kerne
1 TL	Honig

Rezeptinfo

Zutaten für eine Portion

Zubereitungszeit: 10 Min. + Kühlzeit

pro Portion: 3019 kJ, 721 kcal, 60,5 g Kohlenhydrate, 8,92 g Eiweiß, 48,8 g Fett, 0 mg Cholesterin, 11,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

schnell **veggie**

Zubereitung

Um den Sommer auch in der kalten Zeit zu genießen, empfehlen wir unsere Kokos-Mango Nicecream. Banane, Mango und Kokosmilch bilden eine super Basis. Getoppt wird das Ganze noch mit Honig, Kokosflocken und Haselnüssen.

Step 1:

Die Bananen schälen, in grobe Stücke schneiden und über Nacht einfrieren.

Step 2:

Am nächsten Morgen die Kiwi schälen und in Scheiben schneiden.

Step 3:

Dann die gefrorenen Bananenstücke zusammen mit der Hälfte der Kokosflocken, sowie der Kokosmilch und der Mango fein pürieren. Am besten funktioniert das im Universalzerkleinerer oder im Mixer.

Step 4:

Nun das Eis in eine hübsche Schale geben und mit den restlichen Mangostücken, den übrigen Kokosraspeln, den Kiwischeiben sowie den Haselnüssen dekorieren.

Step 5:

Nach Geschmack mit Honig beträufeln.