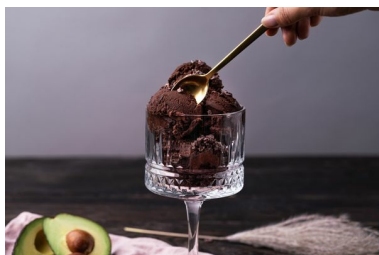




SCHOKOLADENEIS / OHNE EISMASCHINE / OHNE ZUCKER / 5 MINUTEN



In nur 5 Minuten kannst du aus wenigen Zutaten ein Schokoladeneis komplett ohne zusätzlichen Zucker, glutenfrei und sogar vegan zaubern! Hierfür brauchst du auch keine Eismaschine und keinen Eisbereiter. Gerade für uns, als Haushalt mit Kindern, bereite ich gerne Eis zu, wobei ich auf zusätzlichen Zucker verzichte. So ist das Eis auch für kleine Kinder geeignet, sie essen dadurch etwas Obst und sogar Gemüse (Avocado) und können sich im Sommer abkühlen, ohne direkt zu viel Süßigkeiten zu vernaschen. Die Kokosmilch könnt ihr gerne durch Joghurt oder Crème Fraîche ersetzen, falls ihr den Geschmack nicht mögt.



Zubereitungszeit

10 Minuten



Kühlzeit

4 Stunden

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Schäle die Avocado und Banane und wiege dann das Fruchtfleisch ab. Vermische alle Zutaten, außer die Schokoladendrops, und püriere sie. Mische nun die Schokoladendrops ein und friere die Eismasse etwa 2-4 Stunden ein, rühre ab und zu durch, damit das Eis schön cremig wird. Serviere es dann recht zeitnah. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!



Da ich auf Emulgatoren und Zusatzstoffe verzichte, ist das Eis eher zum frischen Verzehr geeignet und sollte daher nicht lange gelagert werden. Frisch zubereitet ist es sehr cremig und perfekt!

EIS:

- 200 g** Avocados (reif)
- 500 g** Bananen (reif)
- 50 g** Kakao (ungesüßt)
- 100 g** Kokosmilch
- 1 TL** Vanilleextrakt
- 50 g** Schokoladendrops