



KOKOS-MANGO POPSICLE / EIS AM STIEL / VEGAN



Es wird endlich Sommer und an den heißen Tagen darf ein Eis am Stiel nicht fehlen. Mit diesem selbstgemachten Popsicle mit Kokosmilch und Mango zaubert ihr die perfekte Erfrischung für zwischendurch. Auch für Kinder sind die gesunden Popsicles der perfekte Nachtisch oder ein Snack als Abkühlung. Das Fruchteis ist vegan und ohne zugesetzten Zucker. Ihr könnt das Wassereis in den praktischen Silikonformen mit Stielen zubereiten oder auch in kleineren Portionen in Eiswürfelformen einfrieren. Viele weitere Sorten findest auf meinem Blog und in meiner kostenlosen App.



Zubereitungszeit

20 Minuten



Kühlzeit

6 Stunden

PORTIONSRECHNER:

Stück: 12

FRUCHTPÜREE

Schäle die Mango, schneide sie in grobe Stücke und püriere sie mit dem Zitronensaft und Vanilleextrakt fein. Fülle das Püree in eine Dosierflasche.

KOKOSCREME

Verrühre die Kokosmilch mit dem Reissirup und fülle die Creme in eine Dosierflasche.

EISFORMEN FÜLLEN

Fülle das Fruchtpüree und die Kokoscreme abwechselnd in Silikonformen für Eis am Stiel, setze jeweils einen Holzstiel ein und stelle die Eisformen für mindestens 6 Stunden ins Gefrierfach.

EIS AM STIEL FERTIGSTELLEN

Löse das Eis aus den Formen. Du kannst es gleich verzehren oder luftdicht verpackt im Gefrierfach lagern, so hält es sich bis zu 2 Monate. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

FRUCHTPÜREE:

- 400 g** Mangos
- 1** Spritzer Zitronensaft
- 1 TL** Vanilleextrakt

KOKOSCREME:

- 100 g** Kokosmilch (fettig)
- 15 g** Reissirup