



Mango-Minz-Eis



Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g gefrorene Mangostückchen
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten und gefroren
- 120 ml gekühltes Kokoswasser
- 1 TL Zitronensaft
- 1 gehäufter TL Honig
- 3-4 große Blätter Minze



Zubereitung im Mixer:

Zuerst das Kokoswasser mit dem Zitronensaft, dem Honig und der Pfefferminze sehr gut mixen, bis die Pfefferminze ganz aufgelöst ist. Wer es gern noch frischer und minziger möchte, nimmt eventuell 1-2 Blätter mehr.

Die Flüssigkeit in einen Hochleistungsmixer geben und das gefrorene Obst dazugeben. Zügig mixen, damit sich die Masse nicht zu sehr erwärmt. Wenn das Ergebnis noch zu wenig fest ist, entweder noch etwas gefrorenes Obst dazu geben oder 1/2 Stunde ins Gefrierfach geben. Ab und zu umrühren.
Dann Genießen!

Bei diesem Rezept habe ich bewusst darauf verzichtet, die cremige, aber auch recht fette Kokosmilch für dieses Eis zu verwenden und stattdessen auf Kokoswasser gesetzt, um die Leber zu entlasten.

