



Mango-Kokos-Eis mit Chiasaat



DE-ÖKO-001



Lust auf CLASEN!

MANGO-KOKOS-EIS MIT CHIASAAT

Zutaten für 6 Stücke:

- 1–2 kleine sehr reife Mangos
- 250 ml cremige Kokosmilch
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL CLASEN BIO Chiasaat



Zubereitung:

1. Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. 300 g Fruchtfleisch abmessen und mit der Kokosmilch, dem Agavendicksaft und der Chiasaat in einer Küchenmaschine pürieren.
2. Das Püree auf sechs Eisförmchen (à 90 ml) aufteilen, den Stiel hineinstecken und im Tiefkühlschrank 4–5 Std. kühlen.

Nährwerte pro Stück:

473 kJ / 113 kcal, KH: 9 g, Fett: 8 g, EW: 1 g



vegetarisch



vegan

www.clasen-bio.de



15 Min.

Zubereitungszeit

Fertig in 5 Std. 5 Min.