

# Kokosnuss-Eis – vegan

## Zutaten für 4 Portionen

### Für das Kokosnuss-Eis

- 2 Bananen
- 100 g Kokosraspeln

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 400 ml Mandelmilch (oder Hafermilch)
- vegane Sahne (Soja- oder Hafersahne)
- 1 TL Bourbon-Vanille
- Yaconsirup nach Geschmack

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Die Kokosraspeln unter Rühren mit der Milch aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann alles durch ein Haarsieb streichen oder durch ein sauberes Baumwolltuch pressen.

Die Milch zusammen mit den Bananen und der Vanille in den Mixer geben.

Nun mit der veganen Sahne auf 500 ml auffüllen und alles noch einmal durchmischen. Bei Bedarf mit etwas Sirup nachsüßen.

Die Masse im Kühlschrank etwa 1 Stunde kühlen, dann in die Eismaschine füllen und gefrieren lassen.

### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 265 kcal, Kohlenhydrate: 14 g, Eiweiss: 3 g, Fett: 21 g



**Link zum Rezept**

<https://zdg.de/kokosnuss-eis.html>