

# Himbeer-Kokosmilch Fruchteis

## Zutaten für 2 Portionen

### Für das Eis

- 2 Eisformen mit Stiel und Deckel
- 1 Holzspiess
- 130 g frische, süsse Himbeeren - putzen, 4 Stück beiseitelegen und den Rest pürieren
- 130 ml Bio-Kokosmilch
- 1 Spritzer Zitrone
- 1 TL Yaconsirup
- ½ TL Vanillepulver

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 12 Stunden

Die Kokosmilch in eine Schüssel geben und mit Vanillepulver, Zitrone und Sirup abschmecken.

Jeweils 2-3 EL Himbeerpüree in die Eisformen geben und mit der abgeschmeckten Kokosmilch auffüllen.

Mit dem Holzspiess ein Muster ziehen, indem Sie die Himbeermasse vom Boden der Eis Form nach oben ziehen und einmal gut verrühren.

Dann jeweils 1 Himbeere rechts und links am Rand der Form platzieren, den Deckel mit Stiel drauf setzen, gut verschliessen und über Nacht tiefkühlen.

### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 166 kcal, Kohlenhydrate: 5 g, Eiweiss: 1 g, Fett: 14 g



**Link zum Rezept**

<https://zdg.de/rezept-himbeer-kokos-eis.html>