



# Avocadoeis

Zeit gesamt  
4h 10min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Zucker	2 EL
Sojadrink	200 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Avocados halbieren, Kern aus der Frucht nehmen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und grob würfeln. Avocadowürfel für mindestens 4 Std. einfrieren, am besten über Nacht.
2. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. In einem hohen Gefäß oder in einem Standmixer gefrorene Avocadowürfel, Zucker, Sojadrink und Limettensaft cremig pürieren.
3. In Schalen anrichten und sofort servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	198 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	15 g