Mango-Limetten-Eis am Stiel

Zeit gesamt
5h

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 8 Portionen

Mango	2 St.
Bio Limetten	2 St.
Apfel-Mango-Maracuja-Saft	200 ml
Kokosraspel	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Mangos schälen und Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Limetten halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Fruchtfleisch, Saft und Limettensaft glatt pürieren. Mangopüree in Eisformen füllen. Eisstiel in Formen stecken und über Nacht im Tiefkühler durchfrieren lassen.

2. Eisform vor dem Servieren kurz in heißes Wasser tauchen, Eis am Stiel herausnehmen und vor dem Servieren mit Kokosraspeln toppen.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	104 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	1 g