

# Mango-Kokos Eis

*Dauer: 1h-10 h*

*Portionen: ca. 12 Kugeln*

*Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!*

---

## Zutaten:

100 g Cashewnüsse

400 ml Kokosmilch (vollfett)

1 TL gemahlene Vanille oder eine Vanilleschote

1 TL Kurkumapulver

3 EL Süßungsmittel (z.B. Dattelsüße, Reis- oder Ahornsirup)

600 g Mango oder Mangopüree

---

---

---



## Zubereitung:

- 1.** Die Cashewnüsse in eine kleine Schüssel geben und diese mit kaltem Wasser füllen, bis die Nüsse anfangen zu schwimmen oder komplett bedeckt sind. Dann mindestens 3 Stunden oder besser über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2.** Die Mango schälen und das Fruchtfleisch mit einem Messer vom Kern lösen.
- 3.** Die Vanilleschote halbieren und das Vanillemark mit der stumpfen Seite des Messers herauslösen.
- 4.** Die Nüsse und 100 ml der Kokosmilch in einen leistungsfähigen Mixer geben und mixen bis aus den Nüssen ein sämiger Brei entsteht.
- 5.** Anschließend alle weiteren Zutaten (Fruchtfleisch, Vanille, Kurkuma restliche Kokosmilch und Süßungsmittel) hinzugeben und erneut für ungefähr eine Minute mixen, bis die Masse eine leicht feste, sahnähnliche Konsistenz hat.
- 6.** Eismasse entweder in eine Eismaschine geben oder in eine gefriertaugliche, verschließbare Form füllen und für etwa 10 Stunden in den Gefrierschrank stellen.
- 7.** Alle 60 Minuten mit einer Gabel durchrühren, damit die Eiskristalle zerstoßen werden.
- 8.** Zum Servieren herausnehmen und 5 Minuten antauen lassen und in einer Schale oder Eistüte anrichten.
- 9.** Mit den Toppings garnieren und genießen.