

AVOCADO-EIS – POPSICLE

geschrieben von Karin Knorr | 13. August 2020



Der Sommer hat uns voll im Griff, es ist heiß und wir (ich) könnten zu jeder Zeit Eis essen. Ich liebe Eis. Daher wird es Zeit für neue Rezepte! Heute habe ich Avocado verwendet. Dadurch wird das Eis ohne Eismaschine richtig cremig.

Zutaten für ca. 4 Eis am Stiel:

- 1 reife Avocado
- 100 g griechischen Joghurt (alternativ etwa 70 g Kokosmilch)
- 4 EL Reissirup (alternativ Süße eurer Wahl)
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Limette
- 1 Handvoll frische Minze
- Gehackte Nüsse oder Schokolade (optional)
- Eisform und Stiele (alternativ eine Dose)

Zubereitung:

Die reife Avocado aufschneiden, entkernen und das Fleisch herauslöffeln. Masse in ein hohes Gefäß geben. Als Nächstes Joghurt, Minze, Reissirup sowie Saft und Abrieb der Limette hinzufügen. Alles mit dem Pürierstab (oder einem Mixer) pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Die Creme in die Eisförmchen verteilen und etwas schütteln, damit sich das Eis gut verteilt. Anschließend die Stiele einsetzen und alles in das Gefrierfach geben. Das Eis sollte am besten über Nacht gefrieren.

Tipps: Bevor ihr das Eis genießen möchtet, einige Minuten zuvor aus dem Gefrierfach nehmen und antauen lassen. Wer mag kann das Popsicle noch mit gehackten Nüssen oder Schokolade garnieren. Wenn ihr die Minze gegen andere Kräuter wie zum Beispiel Basilikum tauscht, dann bekommt euer Eis einen ganz anderen Geschmack.

Wer keine Eisformen hat, kann auch eine passende Dose verwenden. Mit einem Löffel Kugeln formen, in einer Schale anrichten und mit Früchten servieren.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [3 Rezept-Ideen für Eis am Stiel](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Probieren und Experimentieren. Schreibt mir, wie eure EIS – Versuche gelungen sind. Ich freue mich über eure Kommentare und Geschichten.

Genießt den Sommer,
eure Karin

POPSICLE – EIS am Stiel – 3 Rezepte

geschrieben von Karin Knorr | 13. August 2020



In diesem Sommer möchte man nur noch Eis essen. Mir geht es jedenfalls so. Holen wir uns das von der Eisdiele, ist es zwar sehr lecker, hat jedoch jede Menge Zucker. Für den täglichen Verzehr dann doch nicht so optimal. Also habe ich ein wenig experimentiert. Für euch habe ich meine Ideen zusammengefasst.



Popsicle 1 – Kokoswasser und Beeren

- 1 Schälchen Beeren (frisch oder gefroren)
- 200 ml Kokoswasser

Popsicle 2 – Joghurt und Aprikosen

- 4 reife Aprikosen
- 200 Joghurt
- 1 EL Zitronensaft

Popsicle 3 – Orangeneis

- 200 ml frisch gepressten Orangensaft
- 1 Orange

Zubereitung

- **P1** Hier die Früchte in den Eisbehälter / Eisform geben und mit Kokoswasser auffüllen.
- **P2** Drei Aprikosen pürieren, die übrige in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Das Püree als Erstes in die Förmchen füllen. Die restlichen Zutaten zu einem Fruchtjoghurt verrühren und zu dem Aprikosenpüree geben.
- **P3** Die Orange schälen und in kleine Stückchen schneiden. Wer es mag, kann sie filetieren. Die Stückchen mit dem Saft in die Eisform fügen.

Die Förmchen in den Eisschrank geben und zirka vier bis sechs Stunden durchfrieren lassen. Ich benötige für alle drei EIS – Ideen keine zusätzliche Süße. Wer mag, kann gern etwas Honig dazugeben.

Wenn euch interessiert, wie wir die Kokosnuss knacken, schaut auf meinem YouTube – Kanal vorbei ☐

Tipps: Ihr könnt jedes Obst nehmen, welches euch schmeckt. Egal ob Aprikosen, Ananas oder Beeren. Mit **Kräutern** wie Minze oder Basilikum gebt ihr euren Popsicles eine ganz andere Geschmacksnote. Schreibt mir, wie eure EIS – Versuche gelungen sind. Ich freue mich auf einen regen Austausch.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Desserts wie Zwetschgenknödel oder Schokoladenmus](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Probieren und Experimentieren. Genießt den Sommer,

eure Karin