

# COOLES TATENDRANG KAFFEE-EIS

UNSER REZEPT DES MONATS : JULI 2016

## ZUTATEN (für 6 kleine Portionen)

- 250 ml Kokos-Reismilch (ersatzweise auch Mandelmilch)
- 1 reife Banane
- 2 frische Minzblätter
- 1 Portion gemahlener grüner Kaffee (z. B. von „hajoona“)
- 1 Msp. Zimt
- 2 Msp. Vanille (am besten frisches Mark auskratzen)

## WAS DU SONST NOCH BRAUCHST

- 1 Mixer
- „Eis am Stiel-Set“
- und etwas Geduld...

## ZUBEREITUNG

Stelle Dir den Mixer bereit. Schäle die Banane und gebe diese in den Mixer. Füge 250 ml der Kokos-Reismilch, das Kaffeepulver, die Minze und den Zimt hinzu. Kratze das Mark einer frischen Vanilleschote aus und gebe es ebenso in die Flüssigkeit. Schalte den Mixer auf höchste Stufe und lasse alles 2 Minuten lang verquirlen.

In der Zwischenzeit stelle Dir Dein „Eis am Stiel-Set“ bereit und schaffe Dir etwas Platz in Deinem Gefrierfach. Fülle nun vorsichtig die Flüssigkeit in die Eisbehälter und stelle diese ein paar Stunden oder gleich über Nacht in den Gefrierschrank.

Dieses Eis ist ein echter Genuss für alle Kaffee-Fans und durch das enthaltende Cholin im grünen Kaffee auch noch stoffwechsellanregend. Dieses Eis braucht weder zusätzlichen Zucker noch Sahne, somit kannst Du getrost genießen und beim Naschen noch etwas für deine Gesundheit tun.

Viel Spaß und Freude beim Ausprobieren!

tatendrang  
training

