

Apfel-Kokoseis



Zutaten

- 700 g Äpfel
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Msp Zimt
- 1 Vanilleschote Mark
- 1 EL Vitafiber oder Glukosesirup
- 1 Msp Johannisbrotkernmehl

optional:

- 1 Schuss Calvados

Zubereitung

- Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden, mit 1 EL Puderzucker oder sehr feinem Zucker und 1 dl Wasser weichkochen und pürieren
- Das ausgekühlte Apfelmus mit der Kokosmilch und den restlichen Zutaten gut mischen
- ... und ab in die Eismaschine