



Kokoseis Keto | Perfecto-X ohne Zuckerzusatz

Tolles cremiges Kokoseis Rezept für Keto geeignet mit Perfecto-X ohne Zuckerzusatz.

Durchschnittliche Nährwerte je 100 g mit Haselnuss

Brennwert in kcal	188
Fett	15,8 g
- davon gesättigte Fettsäuren	5,7 g
Kohlenhydrate	18,9 g
- davon Zucker	3,2 g
- davon mehrwertige Alkohole	15,7 g
Ballaststoffe	4,9 g
Eiweiß	1,9 g
Salz	0,1 g

Zutaten für 1000 g:

300 g Sahne 30 % 365 g Kokosmilch 100 g Wasser 90 g Perfecto-X 10 g X-Bindemittel-Perfecto 135 g Xylit 1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten mischen.-- Die Wasser, Kokosmilch und die trockenen Zutaten zusammen bei höchster Stufe 2 Min. mixen.-- Nun die Sahne dazugeben und nochmals kurz mixen.-- Den Mix mindestens 60 Min. im Kühlschrank reifen lassen.-
- Das Eis nun mit einer Eismaschine oder der Handmethode einfrieren. #Hinweis# Wer mag, kann auch noch Kokosraspeln zusammen mit der Sahne zum Eis dazugeben.