

„WACHMACHER“- EIS: MATCHA-KOKOS ICE POPS

von greenysherry.com

vegan – paleo – glutenfrei

Ergibt 4 (kleine) Eis am Stiel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten + Einfrierzeit

ZUTATEN

- 1 Dose Kokosnussmilch (gekühlt)
- ½ -1 gr Matcha Tee-Pulver
- Vanille (frisch gemahlen)
- Flüssige Süße nach Wahl (Agavendicksaft, Kokosnusssirup, Reissirup, Ahornsirup etc)

SO EINFACH GEHT'S

1. Als erstes einen **Matcha Tee** zubereiten. Dafür 1 Gramm Matcha-Pulver in eine Schale geben und mit ein wenig 80°C- 90°C Grad heißem Wasser aufgießen. Mit einem geeigneten Bambusbesen (oder Schneebesen) rühren, bis sich das Pulver aufgelöst hat und eine Art Brei entstanden ist.
2. Etwa 70 ml heißes Wasser dazugeben und mit dem Bambusbesen kräftig aufschäumen. Beiseite stellen und abkühlen lassen.
3. Die Dose mit der kalten Kokosnussmilch öffnen (am besten stellt Ihr die Dose über Nacht in den Kühlschrank) und den cremigen, festen Teil – der sich immer am oberen Rand der Dose absetzt – abschöpfen. Das übrige Kokoswasser könnt Ihr prima weiter verwenden, z.B. für Smoothies oder Müsli etc. .
4. Die feste Kokoscreme in einer kleinen Schüssel mit Agavendicksaft o.ä. und Vanille verrühren. Hier könnt Ihr ganz nach Eurem persönlichen Geschmack süßen. Ich habe ca. 1/2 EL verwendet. Einen Teil der Creme in die Eis-Förmchen füllen und für ca. 10 Minuten ins Gefrierfach stellen.
5. Dann einen Teil der Kokoscreme mit etwas Tee verrühren, bis ein pastelliges Grün entsteht. Diese Creme vorsichtig in die Förmchen geben und wieder anfrieren lassen.
6. Als nächstes etwas Tee in die Förmchen füllen, einfrieren usw. Zum Schluss wieder weiße Kokoscreme dazu geben. Fertig.