Opskrift Ispinde

2 kartoner kokosfløde (Ænglamark)
1 dl kakaopulver (Valrhona)
1 tskf vanillepulver
2 æggeblommer
1 ½ dl ristede hakkede mandler
1 ½ rosiner
1 ½ dl kakaonibs
1-2 Medjooldadler (kan udelades)

Kokosfløde, kakaopulver, vanillepulver, æggeblommer og evt dadler kommes i blenderen i 1-2 min så det bliver godt blandet og lidt tykt.

Mandler, kakaonibs og rosiner blandes i en skål og kokosflødeblandingen hældes over - det hele røres godt sammen og kommes i isforme.

Man kan fryse det i en stor form, men det bliver meget hårdt og er svært at skære i, så jeg foretrækker “portions-isforme”

© Hormoner og Heilpraktik v/Christina Chantelou 2026 - www.hormonerogheilpraktik.com