

Eis

Himbeer- & Heidelbeereis



Zutaten:

- ✓ frische Himbeeren (ca. 300-400g)
- ✓ 100 ml Kokosmilch
- ✓ 250g Naturjoghurt cremig
- ✓ 2 EL Eiweißpulver mit Vanillegeschmack
- ✓ ½ bzw. eine Avocado
- ✓ Saft einer ½ Limette
- ✓ Agavendicksaft (1 EL)

Für das Heidelbeereis nochmals die gleiche Menge allerdings statt Himbeeren, ca. 300g Heidelbeeren!

Und so geht's:

Die Avocado halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Alle Zutaten in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse mixen.

Die cremige Fruchtmasse in den Gefrierschrank geben, und zwischendurch immer wieder gut durchrühren! Es wird ein paar Stunden dauern bis das Eis fest wird, am besten schon am Vortag zubereiten!

WICHTIG: ca. alle 30 Minuten die Masse aus dem Gefrierschrank nehmen, gut mit einer Gabel umrühren, und wieder in den Gefrierschrank stellen. Je öfter man die Eismasse umrührt desto kleiner bleiben die sog. „Eiskristalle“ und das Eis wird cremiger, weiters können sich die Zutaten NICHT voneinander „trennen“ (Wasser & Fett) diesen Vorgang ca. 4 - 5 x wiederholen TIPP: Sollten sich Kristalle bilden, dann einfach nochmal kurz mit dem Pürierstab mixen!

Hier verwenden wir statt der sehr fetthaltigen Sahne (ungesunde Fette) – Kokosmilch und Avocado. Die Avocado ist reich an essentiellen, ungesättigten Fettsäuren und daher sehr gesund. Die Süße kommt aus den Früchten bzw. vom Agavendicksaft.

Himbeeren sind reich an Vitamin C, A, B, Kalium, Kalzium, Folsäure

Heidelbeeren sind reich an Vitamin C, E, Folsäure, Kalium

Beeren zählen zu den heimischen „Superfoods“ sind reich an Antioxidantien und stärken unser Immunsystem.

TIPP: Natürlich könnt Ihr nach Lust und Laune variieren! Statt Himbeeren / Heidelbeeren kannst Du gerne andere Früchte z.B. Mango, Erdbeeren ... verwenden, statt Kokosmilch nehmt einfach mal Mandelmilch, Sojamilch... Für mehr Süße gebt 2 EL Agavendicksaft oder Honig hinein.

Statt Naturjoghurt nehmt Kokosmilch-Joghurt, Soja-Joghurt - statt Eiweißpulver verwendet Sojaeiweißpulver (vegane Variante)

Gutes Gelingen! 