

Selbstgemachtes Fruchteis ganz ohne Eismaschine

Angabe für 6 Stück Eis am Stiel (5 min)

Rezept Diaetologie Eberharter

Bild © Diaetologie Eberharter Petra

ZUTATEN

- ♥ 150 g regionales Obst der Saison (je nach Sorte entkernt)
In meinem Rezept habe ich Marillen und Erdbeeren verwendet.
- ♥ 1 Banane (Fairtrade)
Tipp: Je brauner die Banane ist, umso süßer wird das Eis.
- ♥ 1 EL Naturjoghurt oder Sojajoghurt (ohne Zucker, mit Kalzium) für die vegane Variante

ZUBEREITUNG

1. VARIANTE mit gefrorenem Obst

1. Das Obst waschen und in einen tiefkühlfesten Behälter geben. Die Banane mit Schale und das Obst ins Gefrierfach geben bis es tiefgekühlt ist.
2. Die tiefgekühlte Banane schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Das gesamte Obst mit dem Joghurt im Standmixer pürieren. Je nach Standmixer kann das einige Zeit dauern. Zum Teil ist es behilflich die Masse zwischendurch umzurühren.
4. Das Fruchteis kann gleich genossen werden.

2. VARIANTE mit frischem Obst

1. Das Obst waschen, die Banane schälen und mit dem Joghurt im Standmixer pürieren bis eine cremige Masse entsteht.
2. Die Obstmasse in Eisförmchen füllen und für ca. zwei Stunden einfrieren. Außer man will nicht so lange warten, dann sieht man früher nach. 😊
3. Vor dem Essen, die Eisstiele unter heißem Wasser abspülen. Dadurch lösen sie sich leichter aus der Form.

BESONDERHEITEN

- ♥ Ohne künstliche Süßungsmittel
- ♥ Ohne Zuckerzusatz
- ♥ Regionales Obst der Saison
- ♥ Energie: ca. 25 kcal pro Stück