



Gesunde Ernährung >>bewegt
Rezept: Eis schnell selbst gemacht

Eis schnell selbst gemacht

Schnelles Himbeereis:

Zutaten:

- 200 g tiefgekühlte Beeren nach Wahl
- ca. 100 g Milch
- etwas Staubzucker

Gefrorene Himbeeren mit Milch und etwas Staubzucker in einem hohen Becher mit einem Mixstab gut durchmischen.

Konsistenz ist durch die Menge an Milch, die Süße durch die Zugabe des Staubzuckers steuerbar.

Ein Spritzer Zitrone gibt dem Eis das gewisse Etwas.

Anschließend Eiskugeln formen und gleich servieren.

Mit gefrorenen Erdbeeren klappt's genauso.

Banane am Stiel:

Zutaten:

- 1-2 Bananen
- 2-6 Eisstängel
- gegebenenfalls flüssige Schokolade zum Verzieren

Banane schälen und in 2 oder 3 Teile schneiden.

Eisstiele längs in die Banane stecken und in den Tiefkühler geben.

Nach Bedarf und Eislaune herausnehmen und wie an einem Stieleis an der Banane schlecken.

Variante: es kann die Banane vor dem Gefrieren in flüssige Schokolade getaucht werden.