

Erdbeer-Joghurt-Eis

Eiszeit! Selbstgemachtes Eis ist: Einfach, viel gesünder als gekauftes Eis und schmeckt super-lecker.

Wenn Sie True-Life Joghurtkulturen verwenden, tun Sie gleichzeitig etwas Gutes für Ihre Darmflora!

Zutaten für 2 - 4 Personen:

200 g frische Erdbeeren oder Beeren der Saison
30 g Birkenzucker
1 EBl. Manuka-Honig
200 g Sahne-Joghurt (True Life)*
Zitronenmelisse zum Garnieren



Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, in Stücke schneiden und pürieren. Anschließend den Zucker, Manuka-Honig und Joghurt mit einem Löffel unterrühren. Die Mischung nun in eine flache Schale füllen und im Gefrierfach ca. 2 Stunden gefrieren lassen. Die gefrostete Masse mit einem Eisportionierer oder Löffel in Dessertschalen füllen, garnieren und servieren.

* Für die Zubereitung von Sahne-Joghurt mit True Life-Joghurtkulturen einfach 800 ml Milch und 200 ml Schlagsahne verrühren, eine Portionstüte True Life-Joghurtkulturen unterrühren und im Joghurtbereiter wie gewohnt den Joghurt zubereiten.