

3-Minuten-Eis

Es gibt kaum etwas Erfrischenderes an einem heissen Sommertag als ein fruchtiges Eis. Wer beim Genuss der nächsten Glace auf dem Balkon auf unnötigen Zucker und viele Zusatzstoffe verzichten möchte, wird in diesem Eis einen neuen Rezeptliebbling finden. Ganz einfach ohne Eismaschine oder ständiges Rühren.

Zutaten

Für 6 Personen

200g griechischer Joghurt
300g gefrorene Mango
300g gefrorene Himbeeren

3EL Agavendicksaft optional zum Süssen
Schokoladenraspeln optional als Topping

Für das Rezept eignen sich ebenfalls Bananen, Pfirsiche und Beeren.

Zubereitung

100 g Joghurt mit den Mangostücken mischen und mit dem Pürierstab oder dem Standmixer fein pürieren. Kurz abschmecken und nach Bedarf mit dem Agavendicksaft nachsüßen. Die Masse anschliessend in einen gefrierfesten Behälter geben.

Die zweite Hälfte des Joghurts mit den Himbeeren vermischen, pürieren und nach Bedarf süßen. Die Masse in den selben Behälter füllen und entweder sofort geniessen oder im Gefrierfach bis zum Servieren kaltstellen.

Optional kann für das Eis anstelle des Joghurts ebenfalls Kokosmilch oder Wasser verwendet werden.

Sämtliche Zutaten für das Rezept finden Sie im LOEB Lebensmittel.