



EIS REZEPT AUS 3 ZUTATEN / FRUCHTEIS OHNE ZUCKER / 5 MINUTEN



In nur 5 Minuten kannst du aus 3 Zutaten ein Eis komplett ohne zusätzlichen Zucker, glutenfrei und sogar nach Belieben vegan zaubern! Egal ob Erdbeereis, Himbeereis, Kirscheis oder ein anderes Fruchteis. Hierfür brauchst du auch keine Eismaschine und keinen Eisbereiter. Gerade für uns, als Haushalt mit Kindern, bereite ich gerne Eis zu, wobei ich auf zusätzlichen Zucker verzichte. So ist das Eis auch für kleine Kinder geeignet, sie essen dadurch etwas Obst und können sich im Sommer abkühlen, ohne direkt zu viel Süßigkeiten zu vernaschen. Das Eis könnt ihr auch wunderbar VEGAN zubereiten, indem ihr veganen Joghurt oder Skyr verwendet.



Zubereitungszeit

5 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Püriere die Bananen mit dem Joghurt oder Skyr und füge die Früchte hinzu. Verfeinere sie nach Belieben mit Zitronenpaste und Vanilleextrakt. Serviere das Eis sofort oder friere es für etwa 2 Stunden ein. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!



Je nachdem welche Früchte du verwendest, kannst du 1-2 Bananen mehr hinzufügen, damit das Eis süßer wird. Gerade Himbeeren sind oftmals eher säuerlich, Erdbeeren aber eher süßer. Da ich auf Emulgatoren und Zusatzstoffe verzichte, ist das Eis eher zum frischen Verzehr geeignet und sollte daher nicht lange gelagert werden. Frisch zubereitet ist es sehr cremig und perfekt!



EISZUTATEN:

- ☐ **2 Bananen** (reif, frisch oder TK)
- ☐ **100 g** Joghurt
- ☐ **300 g** Früchte (TK)
- ☐ **¼ TL** Vanilleextrakt