



VEGAN · ZUCKERFREI · KALORIENARM

Mandel-Himbeer-Eiscreme ohne Zucker

Dieses Mandel-Himbeer-Eis ist eine gesunde, vegane Alternative zu herkömmlichem Eis – komplett ohne Zucker und dafür voller Geschmack. Mit cremiger Mandelbasis und fruchtigen Himbeeren eignet es sich perfekt als erfrischendes Dessert an heißen Tagen.

15

VORBEREITUNG

5

ZUBEREITUNG

4

PORTIONEN

Mittel

SCHWIERIGKEITSGRAD

164 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE EISCREME

200 g gefrorene Himbeeren

2 EL Mandelmus

1 TL Vanilleextrakt

200 ml Mandelmilch (ungesüßt)

1 reife Banane (für natürliche Süße)

OPTIONALE TOPPINGS

Frische Himbeeren

Kokosraspeln

Mandelblättchen

Minzblätter

ZUBEREITUNG

- 1 Die gefrorenen Himbeeren zusammen mit der Mandelmilch, dem Mandelmus, der Banane und dem Vanilleextrakt in einen leistungsstarken Mixer geben.
- 2 Alles zu einer cremigen Masse pürieren. Zwischendurch die Seiten des Mixers abkratzen, um eine gleichmäßige Konsistenz zu erreichen.
- 3 Die Masse in eine Gefrierform oder einen Behälter geben und für 2-3 Stunden ins Gefrierfach stellen, bis sie fest wird.
- 4 Vor dem Servieren 10 Minuten antauen lassen, damit das Eis cremig bleibt.
- 5 Nach Belieben mit frischen Himbeeren, Mandelblättchen oder Kokosraspeln garnieren und genießen.

MAKROS PRO PORTION

164 KALORIEN	4 g PROTEIN	10 g KOHLENHYDRATE	12 g FETT	3 g BALLASTSTOFFE
------------------------	-----------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------------



Rezept online
ansehen