

HIMBEER-JOGHURT-EIS



400 g Himbeeren aus der Region (funktioniert auch mit anderen Früchten, z. B. Erdbeeren)

400 g Sojajoghurt

½ Bio-Zitrone

5 EL Süßungsmittel, z. B. Agavendicksaft

Schnapp dir als erstes die Zitrone und presse den Saft aus (Zero-Waste Tipp weiter unten!). Der Zitronensaft wird mit allen anderen Zutaten vermischt. Benutze dafür am besten einen Mixer oder einen Pürierstab. Fülle das Joghurt-Fruchtpüree in eine flache Form und stelle es ins Tiefkühlfach zum Gefrieren. Du solltest ungefähr alle halbe Stunde mit einer Gabel gut umrühren, damit sich keine Kristalle bilden und die Konsistenz cremig wird. Nach drei Stunden ist dein Sommerstar fertig! Du kannst das Eis zu Kugeln formen und mit übrigen Beeren und Minze aus dem Kräutergarten garnieren!

Zero Waste Tipp: Schäle vor dem Auspressen der Zitrone die Schale dünn mit einem Sparschäler ab. Lege sie zum Trocknen und zerkleinere sie nach ein paar Tagen in der Küchenmaschine. In Gläser abgefüllt hast du nun jederzeit Zitronenpulver parat für Mehlspeisen, Smoothies, Dressings oder einfach als Saft.

