

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Erdbeer-Eis >> soooo cremig

Zutaten:

- 500 g Erdbeeren, frisch oder tiefgekühlt (gut angetaut)
- 200 g BIO-Sahne
- 2 EL Blütenhonig

Erdbeeren in einem Mixbecher pürieren, Sahne und Honig Untermixen und in der Eismaschine zu herrlich cremigem Erdbeer-Eis gefrieren.

Kinder lieben Erdbeer-Eis 😊



Aprikosen-Eis >> soooo fruchtig

Zutaten:

- 500 g gut reife Aprikosen, ohne Stein gewogen
- 250 g Sauerrahm oder Schmand
- 2-3 EL Blütenhonig

Aprikosen in einem Mixbecher pürieren, Schmand und Honig Untermixen und in der Eismaschine gefrieren. Die Aprikosen harmonisieren himmlisch mit dem fein-säuerlichen Geschmack des Sauerrahms! 😊



Heidelbeer-Eis >> soooo fein

Zutaten:

- 500 g Heidelbeeren
- 500 ml Hafer-Cuisine (=vegane Alternative zu Sahne)
- 2 EL Blütenhonig
- 1 EL Zitronensaft

Alle Zutaten im Mixbecher gut pürieren und in der Eismaschine gefrieren. Die Hafer-Cuisine mit ihrem eigenen angenehm milden Geschmack passt super zu den Heidelbeeren.

Und farblich ein Hingucker 😊

