

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Pflaumeneis ***würziger, herbstlicher Genuss***

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Pflaumen bzw. Zwetschgen (entsteint gewogen)
- 400 g Schmand
- 100 g Sahne (oder statt Schmand/Sahne insgesamt 500 g Hafer-Cuisine)
- 100 g Blütenhonig
- 1 gestrichener EL Carob (oder Zimt)

Zubereitung:

Die entsteinten Pflaumen/Zwetschgen in einem Mixbecher fein pürieren.

Den Schmand und die Sahne zugeben, dazu den Honig und Carob oder Zimt nach Geschmack. Alles kräftig durchmischen.

In der Eismaschine 60 Minuten zum herbstlichen Eisgenuss gefrieren.

Zum Servieren mit gehackten Haselnüssen bestreuen und mit frischen Pflaumen garnieren.

