

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Schokolade trifft Banane

Zutaten:

- 500-600 g Bananen (netto, also geschält gewogen)
- 400 g Sahne oder Hafer-Creme (DM Drogeriemarkt)
- 25 g Kakaopulver
- 60 g Blütenhonig (bei sehr reifen Bananen nicht nötig)
- 120 g Kokosflocken

Alles mit einem Mixer gut pürieren und am Besten in einer in der Eismaschine zu herrlich cremigem Schokoeis gefrieren. PERFEKT DAZU: Kirschen und etwas Sahne 😊



Himbeere küsst Kokos

Zutaten:

- 500 g TK-Himbeeren
- 400 g Rahmjoghurt / Griechischer Joghurt (10 %)
- 60 g Kokosflocken
- 150 Blütenhonig

Die tiefgekühlten Himbeeren aus der Kühlung nehmen und circa ½ Stunde antauen lassen. Dann mit allen anderen Zutaten pürieren und ab in die Eismaschine oder das Gefrierfach 😊



Marzipan liebt Rosenwasser

Zutaten:

- 200 g Mandeln ohne Haut fein gemahlen
- 400 g Sahne oder Hafer-Creme (DM Drogeriemarkt)
- 100 g Blütenhonig
- 1 Fläschchen Bittermandelaroma
- 2 EL Rosenwasser

Alle Zutaten gut durchmischen und in der Eismaschine zu einem himmlisch cremigen Eis gefrieren lassen. Servieren mit gerösteten Mandelblättchen garniert. 😊

