

Himbeereis – basisch

Zutaten für 2 Portionen

Für das Himbeereis

- gefrorene Himbeeren (ca. 250 g)
- 1 Banane (nicht gefroren!)
- 4 Datteln – entsteinen

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Für das Himbeereis alle Zutaten in den Mixer (Vitamix) geben und mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist – und schon ist das basische Himbeereis servierbereit.

Man kann dieses Eis auch mit einer Beerenmischung herstellen – ganz nach Belieben.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 145 kcal, Kohlenhydrate: 31 g, Eiweiss: 3 g, Fett: 1 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/basisches-himbeer-eis.html>