

Gesundes Eis mit natürlicher Fruchtsüße

Joghurt-Mango-Eis am Stiel

Zutaten

1	Reife Mango
150 g	Joghurt

Zubereitung:

Mango schälen, in kleine Würfel schneiden und in dem Mixer zusammen mit dem Joghurt vermengen. Masse in die Eisformen geben und einfrieren. Nach 4-6 Stunden sollte die Creme gefroren sein und ist fertig zum Schleckern!

Tipp: Wer das Ganze noch etwas fruchtiger möchte, kann den Joghurt auch weglassen und einfach einen pürierten Obstmix oder Smoothie einfrieren. Eine mit Zitronensaft pürierte Wassermelone eignet sich ebenso hervorragend.

Nicecream

Zutaten

2	Gefrorene Bananen
100 ml	Kokosmilch

Zubereitung:

Gefrorene Bananen mit der Kokosmilch in einen Mixer geben.

Achtung: Nicht zu lange mixen, da die Creme ansonsten zu warm und damit flüssig wird.

Cottage-Cheese-Protein-Eis

Zutaten

200 g Fettarmer Hüttenkäse
1 Handvoll Süßes Obst

Zubereitung:

Hüttenkäse mit dem Obst pürieren und für 2–3 Stunden einfrieren, immer wieder einmal rühren, um eine möglichst cremige Konsistenz zu erhalten.

Guten Appetit!