



BEWEGUNGSDIMENSION

PERSONAL COACHING · TRAINING · SEMINARE | ERI TROSTL

BEWEGUNGSDIMENSION Heidelbeer-Eis selbst gemacht!

- 250 gr Magerquark 20%Fett
- 5 EL Naturjoghurt (bei mehr Joghurt wird es cremiger, je fetter der Joghurt desto cremiger!)
- 50-100 ml Sahne (wenn mehr Sahne wird es cremiger aber kalorischer)
- Agavendicksaft nach Geschmack und Süße, weniger ist mehr und ADS ist sehr ergiebig
- 10-15 St. Cashew Kerne (alternativ ohne Fett geröstete Mandelsplitter oder Kokosflocken)
- 3-4 St. Eiswürfel (alternativ 3-4 Esslöffel sehr kaltes Wasser, dann ist es flüssiger)
- Mark einer Vanille Schote (wer es körniger mag die ganze Schote mit Schale in kleine Stücke schneiden und mitpürieren)
Alternativ: Vanille Pulver aus der Vanillemühle
- 100 g – 150 g gefrorene Heidelbeeren (Alternative: Himbeeren, Erdbeeren, Johannesbeeren, Brombeeren oder alles Beeren mischen!)
- ½ TL Zimt
- 1 TL frisch geraspelte Zartbitter Schokolade nach Geschmack, kann man aber auch weglassen

Zubereitung:

Cashew oder Mandel pürieren, Quark, Joghurt, Sahne, ADS, Vanille, Zimt dazu und nochmal pürieren, gefrorene Früchte, Eiswürfel oder kaltes Wasser dazu, nochmal pürieren bis alles gut vermengt, zerhackt und cremig ist, nach Geschmack Zartbitterschokolade unterheben ohne Pürieren oder diese weglassen, alles nochmal mit dem Löffel durchmengen und fertig!

Sofort essen, dann ist es eine dickere, cremigere Eismasse. Oder wer es fester und „eisiger“ möchte, nochmal für 1-2 Std. ins Gefrierfach und immer wieder mal mit dem Schneebesen oder Löffel kräftig durchrühren.

Leckerschmecker-Eismonster! 😊