

GRÜN-WEIßE FREIZEIT TIPPS



HIMBEEREN-BANANEN-EIS

ZUTATEN:

- 200g Himbeeren (TK oder frisch)
- 1-2 reife Bananen
- 400g Naturjoghurt
- 100ml Schlagsahne
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig

KÜCHENHELFER:

- 2 Rührschüsseln
- Pürierstab
- Eisförmchen



Tipp: Solltest du keine Eisförmchen zu Hause haben, kannst du zum Beispiel Joghurtbecher oder kleine Tassen verwenden und diese befüllen. Als Eisstiel eignen sich auch Teelöffel.

Schritt 1:

Schäle die Banane(n) und gebe sie gemeinsam mit 200g Joghurt, 50ml Schlagsahne und dem Honig in eine der Rührschüsseln. Püriere nun alles gründlich mit dem Pürierstab, sodass eine cremige Masse entsteht.



GRÜN-WEIßE FREIZEIT TIPPS



Schritt 2:

Gebe nun die Himbeeren gemeinsam mit dem Rest des Joghurts, der Schlagsahne und 2 EL Zitronensaft in die zweite Rührschüssel und püriere alles ebenfalls zu einer cremigen Masse



Schritt 3:

Befülle die Eisförmchen nun zur Hälfte mit der Himbeeren-Joghurt-Masse und zur anderen Hälfte mit der Bananen-Joghurt-Masse.



GRÜN-WEIßE FREIZEIT TIPPS



Schritt 4:

Stecke nun die Eisstiele in die gefüllten Eisförmchen und stelle diese ins Gefrierfach.



Schritt 5:

Nun heißt es warten. Nach mehreren Stunden ist das Eis gefroren und kann für den Verzehr aus dem Gefrierfach genommen werden.

Tipp: Sollte sich das Eis nicht direkt aus dem Eisförmchen lösen lassen, kannst du dieses kurz unter warmes Wasser halten und es im Anschluss daran nochmal versuchen. Nun sollte sich das Eis lösen.



Guten Appetit!

