

Selbstgemachtes gemischtes Beeren-Eis (glutenfrei)



Portionen: 4 | Zubereitungszeit: 30 Min. | Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

- 250 g gemischte TK-Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren)
- 2 EL Puderzucker
- 150 g griechischer Joghurt

Zubereitung:

1. Geben Sie die Beeren in eine Küchenschüssel und lassen Sie sie ungefähr 25 Minuten lang leicht antauen. Achten Sie aber darauf, dass die Beeren trotzdem noch eiskalt und schön fest sind.
2. Nun die angetauten Beeren mit dem Puderzucker und dem griechischen Joghurt in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer zu einem glatten Püree mixen.
3. Das Beereneis nun auf Dessertschälchen verteilen und sofort servieren.

Tipp:

Sie können das Eis anstatt mit Joghurt auch mit derselben Menge Buttermilch und Sahne zubereiten. Schmeckt herrlich frisch! Garnieren Sie das Beereneis mit frischen Minze-Blättchen.

Dieses tolle Rezept für selbstgemachtes gemischtes Beeren-Eis (glutenfrei) stammt aus unserem Buch *“Schnell Glutenfrei Kochen – Das Kochbuch mit 120 Express Rezepten für eine optimale Ernährung bei Glutenintoleranz“*

