

Erdbeer - Kefir - Eis

Kategorien: Süssspeise, Kalt, Eis, Erdbeer, Kefir

Zutaten für: 4 Portionen

250	Gramm	Erdbeeren
3		Essl. Agavendicksaft
100	Gramm	Kefir (1.5 % Fett)

Anleitung:

Frische Erdbeeren abspülen und putzen. Bei Verwendung von TK-Erdbeeren, Früchte auftauen lassen.

Die Beeren mit dem Mixstab puerieren und eventuell durch ein feinmaschiges Sieb streichen.

Den Agavendicksaft und den Kefir unter das Erdbeerpueree rühren. Die Masse kurz stehen lassen, damit sich der Schaum setzen kann.

Den Erdbeerkefir auf die Eisfoermchen (etwa 50 ml Volumen) verteilen. Die Formen verschliessen und den Erdbeerkefir im Gefrierfach mindestens sechs Stunden gefrieren lassen.

Variation:

Schneller geht dieses Rezept mit Preiselbeersirup. Hiervon brauchen Sie 200g.

Statt Erdbeeren schmecken auch Himbeeren, die dem Eis eine noch tiefere rote Farbe verleihen. Himbeeren sollten Sie allerdings auf jeden Fall durch ein Sieb streichen, um die kleinen Kerne aus dem Mus zu entfernen.