

Himbeereis

Da wir im Sommer doch ab und an mal gerne ein Eis essen, es sich aber niemals lohnen würde für die paar mal extra eine Eismaschine zu kaufen, bin ich auf die Idee gekommen auf diese Weise mein Eis herzustellen.

Der Vorteil ist: Es werden nur wenige Zutaten benötigt, es enthält keinen Zucker und nur wenig natürliche Süße. Dadurch sind die Inhaltsstoffe sehr übersichtlich und es ist ein wahrlicher Genuß ohne Reue!

Zutaten:

- 300 g gefrorene Himbeeren
- 125 ml Mandelmilch (BG 0 Non Sekretoren nehmen alternativ Reismilch)
- 2 EL [Agavendicksaft](#)
- 1 EL [Leinöl](#)

Zubereitung:

Mandelmilch oder Alternativen, Agavensirup, Leinöl und Himbeeren in einen Mixer geben und auf kleinster Stufe beginnen zu pürieren, bis auf Stufe 3 erhöhen. Den Mixer einmal herunternehmen, öffnen und die restlichen gefrorenen Früchte, die noch nicht in die Masse eingearbeitet sind mit einem Löffel unterheben. Jetzt kann auch getestet werden, ob die Masse süß genug ist und gegebenenfalls noch etwas nachsüßen. Anschließend noch mal alles auf Stufe 4 schön cremig mixen. Fertig!

In eine Schüssel füllen. Das Himbeereis hat jetzt eine Konsistenz wie Softeis. Wer möchte kann das Eis mit z. B. [Carob-Schoko-Soße](#) als Topping ergänzen. Sehr lecker und wirklich fix gemacht.

Wer keinen Mixer zur Hand hat, kann auch alternativ einen Pürierstab nehmen, das funktioniert auch recht gut, kann aber etwas länger dauern.

Tip: BG A, B und AB können statt der Pflanzenmilch das Eis mit Jogurt herstellen und haben so ein leckeres Jogurt-Himbeer-Eis.

