



Ananas Eis

Zutaten

400 g Ananas
2 EL Vitaldrink
100 ml Kokosmilch

1. Ananas schälen, halbieren und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Kokosmilch, Vitaldrink und Ananas in einen Mixer geben und auf höchster Stufe gründlich pürieren.
3. Die pürierte Masse in eine geeignete Form füllen und für mindestens sechs Stunden in das Gefrierfach stellen.

Tipp: Anstelle der Ananas kann auch Mango oder eine andere Frucht nach Geschmack verwendet werden.



Erdbeer-Bananen Eis

Zutaten

200 g Erdbeeren

2 Bananen

2 EL Vitaldrink

100 ml Milch

(alternativ kann auch Mandel-,
Kokos- oder Sojamilch
verwendet werden)

1. Beeren vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Blätter von den Erdbeeren entfernen. Banane schälen und in Stücke schneiden.
2. Erdbeeren, Banane, Vitaldrink und Milch in einen Mixer geben und auf höchster Stufe gründlich pürieren.
3. Einen Löffel davon probieren und eventuell mit einen zusätzlichen Löffel Vitaldrink verfeinern (falls die Beeren nicht richtig reif sind und dadurch Süsse fehlt). Anschliessend nochmals vermengen.
4. Die pürierte Masse in eine geeignete Form füllen und für mindestens sechs Stunden in das Gefrierfach stellen.

Tipp:

Wer keine Bananen mag kann diese auch weglassen und für mehr Cremigkeit die Milch durch Vollrahm ersetzen. Sowohl die Bananen-, als auch die Vollrahm-Variante sind ideal für viele weitere Beerensorten geeignet.

Überreicht durch BioVitalProdukte.ch

i+likeTM
Metaphysik
www.i-like.net



Pfirsich Eis

Zutaten

3 grosse Pfirsiche
2-3 EL Vitaldrink
2 EL Honig
100 g Joghurt
100 ml Milch

(alternativ kann auch Kokosmilch verwendet werden)

1. Pfirsiche waschen, halbieren, Steine entfernen und die Hälften in Stücke schneiden.
2. Milch, Joghurt, Vitaldrink, Pfirsiche und Honig in einen Mixer geben und auf höchster Stufe gründlich pürieren.
3. Einen Löffel davon probieren und eventuell mehr Süsse (siehe Tipp) dazugeben. Nochmals gründlich vermengen.
4. Die pürierte Masse in eine geeignete Form füllen und für mindestens sechs Stunden in das Gefrierfach stellen.

Tipp: Für mehr Süsse kann mit Honig, Agavensirup oder Zucker nochmals abgeschmeckt werden.