

"gesundes" Eis herstellen - Rezept gesucht

Beitrag von „Lale“ vom 24. Juni 2006 13:15

Ich möchte mit den Kindern Eis herstellen. Damit aber die Kinder so oft schlecken können wie sie wollen, brauch ich Rezepte ohne Zucker und allem nicht so gesunden.

Habt ihr welche?

Danke! Gruß Lale

Beitrag von „sinfini“ vom 24. Juni 2006 14:02

Hallo Lale!

Tim Mälzer hat dieses hier mal im TV gemacht:

Bananeneis

Zutaten: 700 g Bananen (4 mittlere)

100g Sahnejoghurt

1 Ei flüssiger Honig

1-2 TL Limettensaft

Zubereitung: Die Bananen in feine Scheiben schneiden. 2 Stunden in der Tiefkühltruhe fest frieren. Die Bananen in eine leistungsstarke Küchenmaschine mit Messer geben. Joghurt, Honig und Limettensaft dazugeben und alles fein mixen. Fertiges Eis bis zur Verwendung in den Gefrierschrank geben.

Das gab es damals mit Schokomuffins.....aber ich glaube das kann man auch so essen. 😊
Vielleicht gehen andere Obstsorten ja auch (Erdbeeren?).

Sieht zwar etwas befremdlich aus, wenn man die gefrorenen Bananenscheiben in den Mixer tut, aberl solange es schmeckt....

Ich hoffe das ist gesund genug 😊

Gruß

Sinfini

Beitrag von „Lale“ vom 24. Juni 2006 14:18

Das hört sich gut an 😊

Obwohl ich keine Bananen mag. Aber es sollen ja auch hauptsächlich die Kinder essen.

Gesund genug ist es hoffentlich.....merke ich spätestens, wenn die Eltern wieder ankommen "so viel Süßes [hier und da mal einen Muffin] finden wir aber nicht gut".

gruß Lale