

LECKERE SOMMER-REZEPTE

ERDBEER-EIS AM STIEL

Sommerzeit ist Erdbeerzeit! Und aus den leckeren roten Beeren lässt sich allerhand zaubern. Zum Beispiel dieses leckere und zuckerfreie Erdbeereis am Stiel! Erdbeerig-lecker und perfekt für heiße Sommertage!



Für 6 Portionen brauchst du:

- 200 g Erdbeeren
- 1-2 reife Bananen (je nach Größe)
- 200 g Naturjoghurt
- Ggf. 1 Pck. Vanillezucker oder 1 TL Honig/Ahornsirup
- Holstiele
- Förmchen für Eis am Stiel

Unser Buchtipp:

Petronella Apfelmus – Wer schleicht denn da durchs Erdbeerbeet?

Petronella Apfelmus und die Apfelmännchen sind entsetzt: Irgendjemand hat die Erdbeerpflanzen im Garten zertrampelt! Wer mag das wohl gewesen sein? Der Blick in Petronellas dickes Buch der magischen Geschöpfe hilft nicht weiter. Aber vielleicht können Lea und Luis den Eindringling schnappen, wenn sie sich nachts auf die Lauer legen?



UND SO GEHT'S:

1. Als erstes musst du die Erdbeeren säubern und den grünen Strunk entfernen.

Tipp: Stich mit einem Strohhalm von unten durch die Erdbeere durch – so lässt sich der Strunk ganz einfach entfernen!

2. Die gesäuberten Erdbeeren gibst du dann in einen Mixer und pürierst sie gut durch.
3. Gib nun den Joghurt und die Bananen hinzu und mixe alles nochmal durch. Übrigens: Je reifer die Banane desto mehr Süße hat sie!
4. Falls dir die Süße der Banane nicht ausreicht, kannst du noch etwas Vanillezucker oder Honig hinzugeben.
5. Jetzt musst du die Masse nur noch vorsichtig in das Eisförmchen füllen und dann einige Stunden im Gefrierschrank einfrieren. Fertig!



Rezept