

# Süßes Sommer-Eis – aber natürlich!

Der Sommer steht in den Startlöchern und wir genießen die wunderbar warmen Temperaturen in vollen Zügen. Zur Abkühlung haben wir das passende Eisrezept für euch parat – selbstgemacht, mit natürlichen Zutaten und frei von Zucker. Und das Wichtigste: es ist lecker und schmeckt so richtig nach Sommer!

Dieses Erdbeereis besteht aus 3 Zutaten und dauert nur 5 Minuten in der Zubereitung.



## Für 4 Portionen brauchen wir:

400 g tiefgekühlte (Erd-)Beeren

2 reife Banane

100 g Naturjoghurt (alternativ:  
Kokosjoghurt oder Sojajoghurt)

## So geht's:

Die Erdbeeren in einen Mixer geben und 3 Minuten antauen lassen. Die Banane schälen, in kleine Stücke brechen und dazugeben. Joghurt dazugeben und alles ca. 30 Sekunden pürieren. Das cremige Eis anschließend sofort essen oder in Stielformen füllen und 2 Stunden einfrieren.

*Martina Seereiner, BA, österr. Kneippbund*

## **Tipp: Wassereis selbst gemacht**

Dafür verwendet man nur Erdbeeren oder einen Mix aus Erdbeeren und Bananen. Die Erdbeeren und Bananen (am besten frisch) pürieren und in Stiefelförmchen füllen und einfrieren. Wer möchte, kann noch Zitronensaft und/oder ein wenig Honig hinzufügen.

