Waldbeere-Minze Eis am Stiel

Zeit gesamt
6h 30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Himbeeren, frisch	100 g
Heidelbeeren, frisch	200 g
Erdbeeren	100 g
Minze, frisch	10 g
Honig	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Beeren waschen und ggf. verlesen. Erdbeeren entstrunken und vierteln. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.

2. Eine Handvoll Heidelbeeren beiseitelegen, die übrigen Beeren in ein hohes Gefäß geben und mithilfe eines Pürierstabs zusammen mit Honig fein pürieren. Beerenpüree in Eisformen gießen, Heidelbeeren und Minzblätter darin gleichmäßig verteilen.

3. Eisstiel in die Eisformen stecken und über Nacht zum Einfrieren in den Tiefkühler geben. Eisform vor dem Servieren kurz in heißes Wasser tauchen, Waldbeere-Minze-Eis am Stiel herausnehmen und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	71 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	0 g