REZEPT FÜR ERDBEER-EIS AM STIEL

ERDBEER-EIS AM STIEL

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 6-8 Stück | 30 Min. | + Abkühl- und Gefrierzeit

Zutaten

- 300 g Erdbeeren
- 1 Stück Ingwerwurzel (ca. 10 g)
- 100 g SweetFamily Bio-Zucker
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 3-4 Stiele Minze

6284

ZUBEREITUNG

64	0	15	0
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro Stück (bei 8) ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Erdbeeren putzen, waschen und würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Bio-Zucker mit 200 ml Wasser, Zitronensaft und -schale und Ingwer aufkochen, bis sich der Zucker löst. 3/4 der Erdbeeren zufügen und aufkochen, 2-3 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen, Flüssigkeit auffangen und nochmals aufkochen. 5-8 Minuten sirupartig einköcheln, dann etwas abkühlen lassen.

2. Inzwischen Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen fein hacken. Mit gekochten und übrigen frischen Erdbeeren und Sirup mischen. Auf 6-8 Eis am Stiel-Förmchen verteilen, Stiele hineinstecken und mindestens 4 Stunden tiefkühlen, bis sie ganz gefroren sind. Zum Servieren aus den Förmchen lösen.

Tipp:

Für Kiwi-Erdbeer-Eis 200 g Kiwis schälen und würfeln, 150 g anstelle der Erdbeeren mit dem Sirup köcheln. 100 g frische Erdbeeren putzen und würfeln, mit dem Sirup, übrigen frischen und gegarten Kiwis wie beschrieben mischen und tiefkühlen. (Ingwer und Minze nach Belieben weglassen.)