

Himbeereis mit Hanf

Für ca. 500 ml

Zutaten

- 4 Mandarinen (am besten Saftmandarinen)
- 2 Bananen
- 30 g geschälte Hanfsamen
- ½ TL Camu-Camu-Pulver
- 1 EL Baobabpulver
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 600 g TK-Himbeeren



(C) ZS Verlag/ Claudius Holzmann

1. Die Mandarinen halbieren und den Saft auspressen. Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Die Bananenstücke mit den Hanfsamen, dem Mandarinensaft, dem Camu-Camu-Pulver, dem Baobabpulver und dem Zitronensaft im Mixer pürieren. Nach und nach die gefrorenen Himbeeren hinzufügen. Alles gut durchmischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Die Mischung nach Belieben mit bis zu 4 EL Agavendicksaft süßen bzw. abschmecken. Das Eis sofort und nach Belieben mit Hanfsamen bestreut servieren oder in ein gefrierfestes vorgekühltes Gefäß mit Deckel füllen und im Tiefkühlfach aufbewahren.



Mehr Rezepte in
Kerstin Pooth/ Astrid Saß: Superfood-Eis