Rezept

Möhren-Orangen-Eis mit Ingwer und Olivenöl

Ein Rezept von Möhren-Orangen-Eis mit Ingwer und Olivenöl, am 28.04.2024

Zutaten

30 g	Zucker
1	walnussgroßes Stück frischer Ingwer
150 ml	frisch gepresster Orangensaft
	elektrischer Entsafter
500 g	Bio-Möhren
2	Eiweiße (Größe M)
1 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für etwa 500 g Eis | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Den Zucker mit 100 ml Wasser in einem kleinen Topf (20 cm Ø) aufkochen. Bei schwacher Hitze 2-3 Min. köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Den Sirup vom Herd nehmen und vollständig auskühlen lassen.

2. Die Möhren gründlich waschen und die Enden abschneiden. Je nach Größe längs halbieren oder vierteln und im Entsafter entsaften. Den Ingwer schälen und auf einer Küchenreibe fein reiben.

3. Die Eiweiße in einer sauberen Schüssel mit dem Handrührgerät zu cremigem, nicht zu festem Schnee schlagen. Die Eiweißmasse gut mit dem Möhren- und Orangensaft verrühren. Ingwer und Olivenöl unterheben. Die Mischung nochmals gut durchrühren, in die Eismaschine füllen und cremig fest frieren lassen.

4. Das Möhren-Orangen-Eis aus der Eismaschine schaben und sofort in Förmchen servieren oder in einem Gefrierbehälter tiefkühlen.