

Rezept

Aufbau-Eis bei Halsweh

Ein Rezept von Aufbau-Eis bei Halsweh, am 11.12.2024

Zutaten

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1 Stück Ingwer (1,5 cm lang) | 1 Beutel Schwarztee |
| 150 g Soft-Aprikosen | 150 g Soft-Datteln |
| 200 ml Sanddornsaft | 200 ml frisch gepresster Orangensaft |
| ½ TL gemahlene Kurkuma | |

Außerdem:

- 8** Eisförmchen (ca. 90 ml Inhalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal, 2 g F, 1 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit 250 ml Wasser aufkochen. Den Teebeutel damit überbrühen und 3 Min. ziehen lassen.

2. Inzwischen Aprikosen und Datteln klein schneiden und in den heißen Tee geben. Beutel entfernen, Früchte etwa 30 Min. quellen lassen.

3. Den Frucht-Tee-Mix im Blitzhacker sehr fein pürieren, mit Sanddorn- und Orangensaft sowie Kurkuma mischen und in Eisförmchen füllen. Stehend mindestens 4 Std. im Tiefkühlfach gefrieren lassen.