

Rezept

Breakfast-Popsicles – Eis

Ein Rezept von Breakfast-Popsicles – Eis , am 18.04.2024

Zutaten

1 Banane	50 g Himbeeren
2 EL gepoppte Quinoa (ersatzweise 2 EL zarte Haferflocken)	½ Vanilleschote
1 EL Agavendicksaft	1/2 TL Zimtpulver
50 g Joghurt (ersatzweise veganer Kokosjoghurt)	80 g Kokosmilch
	30 g Granola (ersatzweise Knuspermüsli)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Popsicles (à 50 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 95 kcal, 5 g F, 2 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Für das Früchtepüree die Banane schälen und vierteln. Die Himbeeren waschen, trocken tupfen und die Früchte in einen Standmixer geben. Vanilleschote grob zerkleinern und zu den Früchten hinzugeben. Alle weiteren Zutaten bis auf den Joghurt und das Granola hinzufügen und fein pürieren. Joghurt und Granola in einem Schälchen vermischen.
2. Eisförmchen zur Hälfte mit dem Granola-Joghurt und dann mit dem Püree füllen. Anschließend mit einem Stabdeckel verschließen oder Eisstäbchen aus Holz in die Masse stecken, und die Förmchen über Nacht ins Gefrierfach stellen.
3. Am nächsten Morgen das Eis aus dem Gefrierfach nehmen, 3-4 Min. antauen lassen und dann das Eis am Stiel genießen!