

Rezept

Chia-Popsicles

Ein Rezept von Chia-Popsicles, am 09.05.2024

Zutaten

Für die Eismasse

200 g Himbeeren

1 EL Chia-Samen

1 EL Reissirup

150 ml Mandeldrink

200 g Kokosmilch

Außerdem

6 Stieleisformen (à ca. 150 ml; mit Stielen,
ersatzweise 6 Holzstiele)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 103 kcal, 7 g F, 2 g EW, 6 g KH

Zubereitung

- 1.** Für die Eismasse die Himbeeren verlesen und nur falls nötig abbrausen und trocken tupfen. Himbeeren und Mandeldrink in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab oder im Standmixer fein mixen. Die Hälfte der Mischung in den Popsicle-Formen verteilen. Die Formen mit den Deckeln verschließen. Falls die Stiele nicht integriert sind, jeweils einen Holzstiel in die Masse stecken und die Popsicles mindestens 4 Std. gefrieren lassen. Den restlichen Himbeer-Mandeldrink im Kühlschrank aufbewahren.
- 2.** Die Chia-Samen mit Kokosmilch und Reissirup verrühren und 30 Min. im Kühlschrank quellen lassen. Den Chia-Kokos-Pudding in den Förmchen auf der Himbeermasse verteilen. Die Popsicles ohne Deckel erneut mindestens 4 Std. gefrieren lassen.
- 3.** Abschließend den restlichen Himbeer-Mandeldrink auf der Chia-Kokos-Masse verteilen. Die Popsicles erneut mindestens 4 Std. tiefkühlen. Dann aus den Förmchen lösen und genießen.