

#### Rezept

## **Geeiste Himbeercreme**

Ein Rezept von Geeiste Himbeercreme, am 21.05.2025

#### Zutaten

100 ml ungesüßter Sojadrink

1 Himbeere zum Garnieren

1 EL Sojaöl

100 g Seidentofu

**50 g** Almased® (je nach Körpergröße)

**50 g** tiefgekühlte Himbeeren

einige Zitronenmelisse zum Garnieren Blättchen

# **Rezeptinfos**

Portionsgröße 1 | Schwierigkeitsgrad mittel | Zeit Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | Pro Portion Ca. 370 kcal, 15 g F, 36 g EW, 19 g KH

### **Zubereitung**

- Seidentofu und Sojadrink mit dem Almased® und dem Sojaöl in einen Mixer geben und fein pürieren. 1.
- Die tiefgekühlten Himbeeren zugeben und alles kurz zu einer glatten, eis-artigen Creme pürieren. In eine Schale oder ein 2. Glas füllen, mit 1 Himbeere und Zitronenmelisse garnieren und sofort genüsslich löffeln.