

Rezept

Heidelbeer-Tofu-Eis

Ein Rezept von Heidelbeer-Tofu-Eis, am 07.11.2024

Zutaten

300 g TK- oder frische Heidelbeeren	200 g Seidentofu (aus Reformhaus oder Bio-Laden)
200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)	2 TL Bourbon-Vanillezucker
2 EL Zitronensaft	50 g Sahne
Eiswaffeltüten (nach Belieben)	Eismaschine oder Metallschüssel

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Tiefgekühlte Heidelbeeren kurz antauen lassen. Frische Beeren waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. 2 EL Beeren beiseitestellen.
2. Die restlichen Heidelbeeren im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Fruchtpüree danach durch ein mittelfeines Sieb streichen.
3. Den Tofu würfeln und mit dem Joghurt fein pürieren. Die Masse durch ein Sieb streichen. Anschließend mit dem Heidelbeerpüree vermischen und mit Vanillezucker und 1-2 EL Zitronensaft abschmecken.
4. Die Sahne steif schlagen. Zusammen mit den ganzen Heidelbeeren unter die Frucht-Tofu-Mischung heben.
5. Die Eismasse in einer Eismaschine gefrieren lassen, das dauert 20-25 Min. Oder die Eismasse in eine breite Metallschüssel füllen und für etwa 4 Std. in das Gefrierfach stellen, dabei alle 30 Min. kräftig von außen nach innen durchrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden und das Eis geschmeidig wird.
6. Zum Servieren das Eis aus dem Gefrierfach etwas antauen lassen. Mit einem Eisportionierer Kugeln abstechen, in Waffeltüten füllen oder in Gläsern anrichten.