

Rezept

Smoothie-Eis am Stiel

Ein Rezept von Smoothie-Eis am Stiel, am 19.04.2024

Zutaten

200 ml stilles Mineralwasser	1 Bio-Mini-Salatgurke (ca. 200 g)
1 Stück Ananas (ca. 200 g Fruchtfleisch, geputzt gewogen)	1 Handvoll Rucola
1 EL Agavendicksaft	1 Stängel Zitronenmelisse
	Meersalz

Außerdem

- 8** Stieleisformen à ca. 50 ml (nach Belieben andere Förmchen und Stiele)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 20 kcal, 5 g KH

Zubereitung

1. Mineralwasser kühl stellen. Gurke putzen, waschen und längs halbieren. Kerne entfernen, das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Ananas aus der Schale herauslösen, den harten Strunk aus der Mitte entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Rucola verlesen, abbrausen und trocken schütteln. Melisse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
2. Gurke, Ananas, Rucola und Melisse in einen hohen Rührbecher geben. Agavendicksaft und 1 Prise Meersalz hinzufügen und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Mineralwasser hinzufügen und untermixen, bis die Konsistenz schön cremig ist. Den Smoothie in die Formen verteilen. Die Förmchen mit Eisstielen versehen und für mindestens 5 Std. in das Tiefkühlfach stellen.