

Rezept

Veganes Frühstückseis mit Beeren

Ein Rezept von Veganes Frühstückseis mit Beeren, am 28.06.2026

Zutaten

200 g (Soja-) Joghurt	200 ml Fruchtsaft nach Wahl
100 g Beeren	1/2 Kiwi
2 EL Agavendicksaft	30 g Granola oder Müsli

Rezeptinfos

Portionsgröße 6 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 77 kcal, 2 g F, 2 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Joghurt mit Fruchtsaft mischen.

2. Kiwi schälen und in dünne Scheiben schneiden.

3. Beeren und Kiwi in die Eisformen füllen und mit Joghurt-Saft-Mischung auffüllen.

4. Optional schon etwas Müsli als Abschluss in die Formen geben, Stiele hineinstecken und für mindestens 5 Stunden gefrieren lassen.

5. Eis aus der Form lösen, mit Agavendicksaft beträufeln und mit Müsli oder Granola bestreuen.