Gesundes Eis “selber machen”

Benötigte Utensilien:

- **wiederverwendbare Eisformen (z. Bsp. aus Silikon oder Kunststoff)**
- **Eisbeutel für Wassereis**
- **(Stab)mixer**
- **ggf. Trichter**

Arial

Anleitung:

- **Früchte nach Wahl pürieren, in die Behälter einfüllen und gefrieren lassen**

Arial

- **ggf. mit Honig oder Ähnlichem süßen**

- **ggf. mit Naturjoghurt oder Kefir kombinieren**

- **ggf. mit Kokoswasser (reich an Elektrolyten) kombiniern**

Rezeptvorschlag (schmeckt original wie Fruchtzwerg):

- 1 Banane
- 250 g Erdbeeren
- 150 ml Kefir
- 1 Tl Honig

Alles fein pürieren

TIPP: schmeckt auch flüssig sehr lecker :)