

Rezepturen  
(Rezept für 4-6 Personen)

FRUCHTIGE BEEREN EIS-POPS

ZUTATEN:

100g	Erdbeeren
100 g	Himbeeren
2 EL	Acai Pulver
1 Stk.	Reife Banane
1 DL	Milch (oder Sojamilch)
2 DL	Joghurt Nature (oder auch Soja-Joghurt)
2 EL	Agavendicksaft

ZUBEREITUNG:

ACAI – sind brasilianische Beeren, die viele Antioxidantien haben. Die liefern wertvolle Vitamine, Mineralien und essenzielle Fettsäuren).

Alle Zutaten im Mixer pürieren und auf kleine Joghurt-Becher verteilen. Für etwa 1 Stunde ins Tiefkühlfach stellen. Becher herausnehmen, Holzstäbchen oder schöne Kaffee/Mokkalöffel in die Masse stecken und weitere 4 Stunden einfrieren. En guete☺.