

# Selbstgemachtes Eis aus Früchten

## **Erdbeer-Joghurt Eis**

### **Zutaten**

- ca. 200 g. Erdbeeren
- 1/2 Banane
- ca. 150 g. Joghurt
- 1Prise Vanille
- 2 TL Ahornsirup



### **Zubereitung**

Erdbeeren waschen und vierteln. Mit einem Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren.

Joghurt, Ahornsirup und Vanille untermischen.

In die Eisförmchen füllen und für mindestens drei Stunden in den Gefrierschrank stellen.

# Mango-Anans-Kokos Eis

## Zutaten

- 80 g (gefrorene) Mango
- 80 g (gefrorene) Ananas
- ½ Banane
- 150 ml Kokosmilch
- 2 TL Ahornsirup
- 1 Prise Vanille
- 1 Schuss Zitronensaft (optional)

## Zubereitung

Mango, Ananas und Banane schälen und würfeln.  
Mit einem Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren.  
Kokosnussmilch (den cremigen Part), Ahornsirup, Vanille und ein Schuss Zitronensaft dazu geben und noch mal gut vermischen.

In die Eisförmchen füllen und für mindestens drei Stunden in den Gefrierschrank stellen.