



2 EIS-REZEPTE

ANANAS-BIRNE

Für 6 Personen. Pro Portion: 54 Kalorien, 1 g Eiweiss, 12 g Kohlenhydrate, 0 g Fett

2/3 Ananas + 2 Birnen + 10 g Ingwer

Ananas, Birne und Ingwer schälen, in Stücke schneiden und im Entsafter pressen oder im Mixer zerkleinern. Es sollten etwa 600 Milliliter Flüssigkeit entstehen; ist es weniger, einfach mit Wasser auffüllen. Anschliessend die Flüssigkeit durch ein Sieb streichen und in 6 Eisförmchen füllen. Für mindestens 4 Stunden ins Gefrierfach stellen.

Tipp: Eine einzige Ananas enthält 131 Prozent des täglichen Bedarfs an Vitamin C und ist die einzige bekannte Quelle des entzündungshemmenden Wirkstoffs Bromelain. In Kombi mit Ingwer beruhigt es sonnengereizte Haut.

KOKOS-ERDBEERE

Für 6 Personen. Pro Portion: 20 Kalorien, 0 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 0 g Fett

500 ml Kokoswasser + 100 g Erdbeeren

Idealerweise stammt das Kokoswasser aus einer frischen, jungen Kokosnuss aus der Flasche, aber ohne Zusätze. Dieses mit den Erdbeeren in einem Mixer zerkleinern – je länger, desto feiner wird das Eis. Wer kein Fruchtfleisch mag, kann die Flüssigkeit noch passieren. Danach in die Eisformen füllen und ins Gefrierfach stellen.

Tipp: Dieses Eis ist genau das Richtige, wenn Sie schnell Muskelkrämpfe vom Laufen oder anderen Sportarten bekommen. Der hohe Anteil von Kalium im Kokoswasser hilft nämlich dabei, den Krämpfen vorzubeugen.

Viel Spass beim Geniessen ;-)

Eure
Jacqueline