

## Früchte- Eis (ohne Sahne und Ei,)

Das Früchteis ist ohne Sahne und Ei, dafür mit Joghurt und Quark, deshalb ist für diese Art von Eis Herstellung eine Eismaschine notwendig.

### Zutaten für 10 Personen

0,5 kg Himbeeren, frisch,  
0,5 kg Erdbeeren frisch, geputzt  
0,1 kg Johannisbeeren, rot, frisch  
0,1 kg Brombeeren, frisch  
Saft von frischen Limonen,  
0,2 kg Zucker  
0,3 kg Joghurt, natur 3,5 %  
0,2 kg Quark, natur

### Zubereitung

1. Die Himbeeren und Erdbeeren zerdrücken und zu einem Fruchtmus vermengen.



**Küchentipp:**

**Wer die Kerne der Himbeere nicht will, dann vorher noch durch ein Sieb passieren.**

2. Die Johannisbeeren und Brombeeren zerdrücken, durch ein Sieb passieren, dann zu den Himbeeren und Erdbeermus geben.

3. Das Beerenmus mit Limonen Saft und dem Zucker abschmecken, mehrmals Rühren damit sich der Zucker gut auflöst.



**Küchentipp: Man kann auch Tiefkühl-Beeren dafür benutzen.**

4. Den Joghurt und Quark gut miteinander verrühren, dann das gemischte Beerenmus gut unter die Joghurt- Quarkmasse heben, nachschmecken.



**Küchentipp:**

**Der Süße der Beeren-Joghurt-Quark-Masse hängt von den einzelnen Beeren der Saison ab.**

5. Die Beeren-Joghurt-Quark-Masse in eine vorgekühlte Eismaschine geben und solange Rühren lassen, bis das Früchteis cremig und portionier fähig ist.

6. Dann mit dem Eisportionierer in gekühlte Portionsgläser abstechen, garnieren siehe Serviertipps und sofort servieren.



**Küchentipp:** Das Fruchteis mit einem Eisportionierer aus der Eismaschine abstechen auf Pergamentpapier setzen und auf Bleche in den Tiefkühler geben.

Ich kann dann die Fruchteiskugel servieren wann ich sie benötige.



#### **Serviertipp:**

Mit allen Sorten von Beeren oder Waldbeeren, Früchten der Saison von Markt Auf roter, gelber, oder grüner Grütze.

Auf Fruchtsaucen der Saison, Schokolade oder anderen Saucenspiegeln.

Mit warmen Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Pflaumenhälften in Zimt, Sauerkirschen mit Schuß.

Mit glacierte Aprikosen, Pfirsichen oder Mirabellen mit Rohrzucker Karamell oder Schokoladensauce mit einem Hauch von Salz (Cross-Over).



#### **Ableitungen/ Abwandlungen:**

##### **Abwandlung des Fruchteises:**

Mit allen passierbaren Früchten der Saison möglich.

Mit kleingehackter, Vanille, Kokosflocken, Nüssen, Minze, Zitronenmelisse, oder Basilikum abgewandelt.

Mit einer Prise Kaffeepulver, Liköre, Kakao, Safran, oder anderen Gewürzen abgerundet.

##### **Allergenkennzeichnung:**

Milch (G)

Zu beachten die zusätzlichen Zutaten (Geschmacksträger)

##### **Diät-Eignung**

Vollkost

Reduktionskost (ohne Zucker dafür Süßstoff, Joghurt nur mit 1,5 %, und Magerquark.)

Fettstoffwechselstörung (weniger Zucker dafür Süßstoff, Joghurt nur mit 1,5 % und Magerquark.)

Diabetes mellitus: (ohne Zucker, dafür Süßstoff, Früchte und Joghurt KH.)

Purinarmekost (weniger Zucker, Joghurt nur mit 1,5 %, und Magerquark.)

Vegetarische Kostform