

# Eis Eis, Baby!

Drei einfache Rezepte für zuckerfreies Eis, das kleine Schleckermäuler begeistert.



## Melonen-Eis

Du brauchst ca. 75 Gramm Wassermelone pro Eisform.

Wassermelone grob entkernen und in Stücke schneiden.

In einen Mixer füllen und zu einem Saft pürieren.

In Eisformen füllen, gut verschließen und in den Tiefkühler geben.

## Surprise-Eis

1 kleine Dose (200 ml) Kokosmilch, 2 Bananen in Stücken, 200 Gramm tiefgekühlte Mango in Stücken und  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Vanille (gemahlen) mixen.

Die Masse in flache, gefriergeeignete Plastikbehälter\* füllen, verschließen und einfrieren.  
\*zum Beispiel je ein Behälter in den Größen 450 und 180 Milliliter

## Schoko-Eis

1 Banane in Stücken zusammen mit 200 Milliliter Pflanzenmilch (z.B. Dinkel-Drink) und 1 Teelöffel ungesüßtem Kakaopulver zu einem Saft mixen.

In 4 Eisformen gießen und einfrieren.

