



## 5-MINUTEN-BEEREN-SOFTEIS

*Für 2–3 Portionen:*

250 g tiefgekühlte Himbeeren  
oder Waldbeerenmischung\*  
100 g Naturjoghurt (zum Beispiel  
Ziege, Schaf, Kokos oder Soja)  
3 EL Ahornsirup, Grad A oder C

\* das Himbeersofteis enthält noch  
die vielen kleinen Kernchen der  
Himbeeren. Wenn Dich das stört,  
dann nimm gleich die Waldbeeren-  
mischung, die weniger Kernchen  
enthält.

*Zeitaufwand:*  
ca. 5 Minuten

Die tiefgekühlten Beeren in einen Häcksler oder in eine Küchenmaschine  
geben und zerkleinern. Dann Naturjoghurt und Ahornsirup hinzufügen und  
zu einem cremigen Eis verarbeiten. Sofort servieren.