



Joghurt-Chia-Eis mit Himbeeren

⌚ Preparation time: 15 minutes

👤 Portions: 6

Cooking time: 0 minutes

Total time: 15 minutes

Zutaten für 6-7 Eis am Stiel

- 200 ml Pflanzendrink
- 200 g Sojajoghurt
- 30 g (1 gehäufte EL) Cashewmus oder Mandelmus
- 4-5 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 1 kl. TL gemahlene Vanille
- 20 g Chiasamen
- 80 g TK-Himbeeren

Tipp: Die Menge an Agavendicksaft richtet sich danach, wie stark Euer Pflanzendrink und der Sojajoghurt bereits gesüßt sind. Ich habe beide Produkte ungesüßt verwendet und denke, dann sind 4-5 EL Agavendicksaft angemessen. Wenn Eure Produkte bereits Zucker enthalten, gebt weniger Süße dazu. Probiert einfach die Grundmasse, bevor Ihr diese einfriert. Ihr könnt übrigens auch Vanille-Sojapflanzendrink verwenden. Das schmeckt auch sehr lecker und macht das Eis noch vanilliger.

Zubereitung (15 Minuten Arbeitszeit + 3 Stunden Quellzeit + 6-8 Stunden Tiefkühl)

1. 200 ml Pflanzendrink, 200 g Sojajoghurt, 30 g Cashewmus, 4-5 EL Agavendicksaft und einen kleinen TL gemahlene Vanille im Mixer pürieren.
2. 20 g Chiasamen in die Masse einrühren und kräftig vermischen. Die Eis-Grundmasse anschließend 3-4 Stunden im Kühlschrank kalt stellen, damit sie andickt, bevor man sie in die Eisförmchen füllt. Zwischendurch immer mal wieder umrühren, da die Chiasamen dazu neigen, zu klumpen und zu Boden zu sinken.
3. Nach der Kühlzeit 80 g TK-Himbeeren noch tiefgefroren mit einem Mörser oder Kochlöffel leicht zerstoßen/zerbröseln und in die angedickte Masse einrühren. Eismasse nochmals kräftig durchmischen, in die Eisförmchen füllen und die Holzstäbchen hinein geben.
4. Eis im Tiefkühler 6-8 Stunden (oder über Nacht) einfrieren lassen und dann nach Belieben genießen.