Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
7 min
Serving
2 Portionen

Erdbeersorbet

Erfrischend, fruchtig und einfach zuzubereiten - probiere unser köstliches Erdbeer-Bananen-Sorbet aus und genieße den perfekten Sommergenuss. Ohne raffinierten Zucker und mit nur wenigen Zutaten zauberst du ein leckeres Eis aus gefrorenen Früchten, das die ganze Familie begeistert.

Ingredients

- 150 g Erdbeeren
- 2 Einheiten Banane
- 50 g NESTLÉ Fitness Flakes
- 1 g Basilikum frisch
- 67 g Limette
- 340 g Babyspinat
- 7 g Honig

Copy ingredients

Preparation

1. Bananensorbet anrühren

   3min

   Eine der gefrorenen Bananen mit dem Basilikum, Baby-Spinat und Limettensaft mischen und pürieren.

2. Sorbet in Gläser füllen

   1min

   Bei Bedarf Honig nach Geschmack hinzufügen und die Masse auf zwei Gläser aufteilen.

3. Erdbeersorbet anrühren und verteilen
   2min

Die restliche Banane mit den Erdbeeren pürieren und gleichmäßig auf die beiden Gläser verteilen

4. Garnieren

   1min

   Anschließend jeweils mit ein paar Fitness Flakes, ganzen Erdbeeren und Basilikumblättern garnieren & servieren!

Tips

Optimale Konsistenz

Für eine cremigere Konsistenz des Sorbets die Bananen vorher einfrieren.

Glutenfreie Variante

Anstelle der Fitness Flakes können für eine glutenfreie Variante gehackte Nüsse als Topping verwendet werden.

Nutritional information

Energie	254 kcal
Fett	2.1 g
Gesättigte Fette	0.4 g
Kohlenhydrate	44.9 g
Zucker	25.8 g
Ballaststoff	8.6 g
Protein	9 g
Natrium	244.8 mg

Alle Angaben pro Portion