



[Previous](#) [Next](#)  
[Als PDF drucken](#)

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.

## Zutaten

150 g Erdbeeren

2 Einheiten Banane

50 g NESTLÉ Fitness Flakes

1 g Basilikum

67 g Limette

340 g Babyspinat

7 g Honig, flüssig

Zutaten kopieren

## Zubereitung

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!

---

# Tipps

## 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.

---

## Nährwerte anzeigen

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

*Alle Angaben pro Portion*