



Quark- oder Skyr-Eis ohne Eismaschine

Zutaten für ca. 7 -8 Portionen:

- ✚ 500 g Magerquark oder Skyr (ich finde es mit Skyr etwas cremiger)
- ✚ 100 ml vegane Sahne zum Aufschlagen
- ✚ 1/2 TL Xanthan in 125 ml Wasser eingerührt
- ✚ 250 g Obst
- ✚ Xucker light oder Zucker nach Belieben
- ✚ Ein paar Schokoraspeln zartbitter, wenn man mag
- ✚ Gemahlene Vanille oder Vanillezucker



Zubereitung:

Obst in kleine Stücke schneiden - z.B. Heidelbeeren, Erdbeeren oder Pfirsiche. Ich mag die Stückchen im Eis gerne, weil ich damit länger beschäftigt bin, man kann sie aber auch pürieren.

Das Xanthan mit einem Pürierstab anrühren. Es ist ein Verdickungsmittel, das auch zur Herstellung von Bio-Lebensmitteln erlaubt ist. Es macht das Eis geschmeidiger - gefrorener Quark allein wird recht hart mit großen Kristallen. Dann die Sahne aufschlagen - geht auch relativ gut mit dem Pürierstab, wenn man nicht so viel Abwasch haben will. Ich nehme vegane Sahnealternativen statt Schlagsahne, weil sie erheblich weniger Kalorien hat und pflanzlich ist.

Zuerst das Xanthan gut mit dem Quark glattrühren, bis es wieder eine glatte Masse geworden ist, dann das Obst, Vanille, Schokostückchen und Süßungsmittel unterrühren. Bedenke: wenn das Eis gefroren ist, schmeckt es weniger süß.

Dann in alle möglichen Formen füllen und einfrieren. Das können kleine Schüsselchen sein, Eisformen wie unten oder Pralinenförmchen für Eispralinen. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Wir haben auch die Quarkeismasse einfach über Obstspieße gegeben und die Spieße dann eingefroren. Das ist auch noch mal eine Variante.

