

Quark- oder Skyr-Eis ohne Eismaschine

Zutaten für 8 - 12 Portionen:

- ✚ 500 g (Mager-)Quark oder Skyr (ich finde es mit Skyr etwas cremiger)
- ✚ 100 ml (vegane) Sahne zum Aufschlagen
- ✚ 1 flach gehäufte TL gemahlene Flohsamenschalen in 200 ml warmem Wasser
- ✚ 250 g Obst
- ✚ Zucker oder Erythrit nach Belieben
- ✚ Ein paar Schokoraspeln oder Tropfen zartbitter, wenn man mag
- ✚ Gemahlene Vanille oder Vanillezucker



Zubereitung:

Obst waschen und bei Bedarf 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.

Die Sahne aufschlagen. Ich nehme vegane Sahnealternativen statt Schlagsahne, weil sie teilweise erheblich weniger Kalorien haben und pflanzliche statt tierischen Fetten enthalten.

Flohsamenschalen zügig mit 200 ml warmem Wasser und dann mit dem Quark glattrühren, danach Süßungsmittel, Obst, Vanille, Schokostückchen und unterrühren. Bedenke: wenn das Eis gefroren ist, schmeckt es weniger süß. Flohsamenschalen machen das Eis geschmeidiger und liefern nebenbei noch gute Ballaststoffe. Wer noch mal Kalorien sparen mag, kann auch eine zweite Portion Flohsamenschalen mit 200 ml Wasser nehmen.

Dann die cremige Masse in Formen füllen und einfrieren. Das können Eis- oder Pralinenförmchen oder Schüsselchen sein. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Wir haben die Quarkeismasse auch über Obstspieße gegeben und die Spieße dann eingefroren.

