

Apfel-, Birnen-, Pfirsicheis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Apfel oder 1 Birne (etwa 100 g)
- 4 EL Sojamilch
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Zucker
- 1 Msp Zimt (optional)

- Apfel bzw. Birne achteln, evt. schälen, Stiel und Kerngehäuse entfernen.
- In zentimetergroße Würfel schneiden.
- Einige Stunden bzw. über Nacht einfrieren.
- Aus dem Gefrierfach nehmen, 10 Minuten antauen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten pürieren.



Variante: Es können natürlich nach Belieben andere Früchte verwendet werden, beispielsweise Pfirsiche, Melonen, Mangos (mangoeis) usw.

Hinweis: Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.