



## Zum Ausdrucken



### Für die Rezeptesammlung

#### Heidelbeereis – roh, vegan, zucker- und glutenfrei

##### Zutaten:

1-2 Handvoll Brennnesselblätter

1 Handvoll frischgepflückte und gefrorene Heidelbeeren

½ – 1 Banane, in Stücke geschnitten und gefroren

etwas Wasser

Garnitur: frische Heidelbeeren, Minzblätter

##### Zubereitung:

Die frischen Heidelbeeren und die in Stücke geschnittene Banane am Vorabend der Zubereitung einfrieren. Für die Zubereitung alle Zutaten in den Mixer geben und cremig mixen oder mit einem Stößel alles cremig zerstampfen. In einer Schüssel servieren und mit frischen Heidelbeeren und ein paar Blättern Minze garnieren. Guten Appetit!



<https://low-carb-rezepte.info/wp-content/uploads/2011/09/heidelbeereis.jpg>

(Quelle: <http://gesundundfroh.com/heidelbeer-eis/>)