

PORTIONEN

4

ZEIT GESAMT

20 min

LEVEL

easy

Rezept

ERDBEER-ZITRONEN-SORBET

Ein Sorbet ist halbgefrorenes Eis, meist aus Früchten und Zucker. Ok, Früchte, sind kein Problem, und wenn sie nicht süß genug sind, verwende ich natürlich keinen konventionellen Haushaltszucker, sondern eine Erythrit-Stevia-Mischung. Die hat auch noch 0 Kalorien, was das gesunde Naschen noch viel besser macht!

Zur aktuell stattfindenden Erdbeerzeit ist diese als sehr geschmacks- und auch farbintensive Frucht natürlich bestens geeignet. Ein bisschen Säure und Süße dazu und schon haben wir ein super leckeres Dessert, ohne viel Aufwand!

Du wusstest schon, dass die Erdbeere eigentlich nicht zu den Beeren zählt? Korrekterweise ist die Erdbeere eine Nussfrucht. Das, was wir so super gerne essen, ist eine sogenannte Scheinfrucht und nur der Träger der vielen kleinen Nüsschen, die an der Außenhaut andocken. Ach ja, hier findest Du noch mehr [Erdbeerrezepte](#)!



ZUTATEN

- ca. 300 g frische Erdbeeren
- 2 Bio-Zitronen
- [Erythrit/Stevia](#) nach Geschmack

Das ist so erfrischend!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Wasche die Erdbeeren und entferne die Blätter. Wasche ebenso die Zitronen, halbiere sie und schäle das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus.

SCHRITT 2

Entferne möglichst viel der weißen Haut um das Fruchtfleisch der Zitrone, sowie die Kerne. Behalte die beiden leeren Schalen pro Zitrone, denn darin kannst Du Dein Dessert servieren.

SCHRITT 3

Gib nun Erdbeeren und Zitronen mit etwas Süße (Erythrit/Stevia) in einen Multizerkleinerer oder Smoothiemaker. Wenn Du beides nicht hast, verwende einen Prürierstab, denn auch damit funktioniert das auch.

SCHRITT 4

Ist die Masse schön fein püriert, verteile die Flüssigkeit auf Eiswürfelbehälter und friere diese ca. 2 Stunden ein.

SCHRITT 5

Zum Servieren, nimm die Eiswürfel und gib diese wieder in den Smoothiemaker. Nach dem erneuten Prürieren der gefrorenen Masse, ist diese „halbgefroren“ und kann die Halbschalen der Zitronen gefüllt und serviert werden.

TIP

Du kannst dieses schnelle Dessert quasi auf Vorrat machen und immer erst dann pürieren, wenn Du es servieren möchtest.

Zum Pürieren der Fruchtwürfel kannst Du etwas Zitronensaft oder auch Orangensaft hinzugeben, damit es Dein Smoothiemaker gut schafft, aus den Eiswürfeln Sorbet zu machen.

TIP

Ein solcher Fruchteiswürfel macht sich auch super in einem Glas Mineralwasser oder Sekt.