

Veganes Erdbeereis



Zutaten für etwa 6 Förmchen (z.B. von Flying Tiger):

1-2 Handvoll	Erdbeeren
3-4 EL	Apfelmus, ungesüßt
1-2 EL	Sojajoghurt, natur
etwas	Wasser

Zubereitung:

Apfelmus, Sojajoghurt, Erdbeeren und Wasser im Mixer fein pürieren, in die Förmchen gießen und für ca. 5 Stunden in den Gefrierschrank geben. Etwa 5 Minuten vor Verzehr aus dem Gefrierschrank nehmen, aus den Förmchen lösen und genießen.



fitmelon
wünscht
guten
Appetit 😊