

# Basisches Obst-Nusseis

## ZUTATEN

- 200 ml Mandel- oder Sojamilch
- 8 entsteinte Datteln  
(nach Belieben auch mehr)
- 2 EL Mandel- oder Nussmus  
  
Mark einer halben Vanilleschote
- 400 g Obst, z. B. Mango, Ananas, Beeren,  
Pfirsich, Aprikose, Banane



## ZUBEREITUNG

Das ausgewählte Obst in kleine Stücke schneiden und am Abend zuvor in kleinen Portionen einfrieren.

Am nächsten Tag nehmen Sie zunächst das Obst aus dem Tiefkühlfach und lassen dieses leicht antauen, um es besser zerkleinern zu können.

Datteln mit einem Messer zerkleinern, zusammen mit Mandel- oder Sojamilch in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mandel- oder Nussmus und Vanillemark unterrühren. Die gefrorenen Früchte zugeben und alles nochmals pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.

### Tipp

Im Sommer immer klein geschnittenes Obst für schnelles Eis im Tiefkühlfach haben. In kleinen Portionen einfrieren. Dann hat es der Pürrierstab / die Küchenmaschine leichter!

Ist das Obst sehr reif, wird das Eis aromatischer.

*Gutes Gelingen und guten Appetit!*