

Brennnessel Eis (Halbgefrorenes Dessert)

Menge ergibt 500 ml

Das braucht ihr:

- 250 g Cashewkerne
- 2 Zitronen
- 100 g Datteln entsteint
- 1 Messerspitze echte Bourbon Vanille
- 250 g Brennnesseltriebspitzen
- Etwas Wasser



So wird´s gemacht:

1. Die Brennnesseltriebspitzen, Saft von zwei Zitronen und etwas Wasser in einem Hochleistungsmixer geben und zu einem glatten Smoothie vermischen.
2. Das Ganze in ein Eiswürfelbehälter geben und zu Eiswürfeln einige Stunden tiefgefrieren.
3. Dann Cashewkerne, Dattel mit der Vanille mit etwas Wasser zu einer glatten Paste im Hochleistungsmixer verarbeiten.
4. Die Brennnesselwürfel hinzugeben und zusammen vermischen

Das Ergebnis ist ein sehr leckeres, halbgefrorenes Dessert, das gleich verzehrt werden sollte. Alternativ gibt man es in ein Gefäß und lässt es weiter tiefgefrieren, damit es ein sehr festes Eis wird. Da dieses Eis keine künstlichen Zusätze enthält, sollte es dann einige Stunden vor dem Verzehr aus der Tiefkühltruhe entnommen werden.

Weiterführende Informationen zur Brennnessel:

<https://dr-strauss.net/aktuelle-sammelliste/brennnessel/>

Diese Rezeptidee sowie deren Umsetzung hat uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt:

<https://www.organicgroundworks.com/>

<https://dr-strauss.net/>

<https://www.ewilpa.net/>