

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

Erdbeer-Basilikum-Eis:

Zutaten für 2 Personen:

250 g Bananen tiefgekühlt
20 g Basilikumblätter
(6 Blätter für die Deko aufheben)
150 g Erdbeeren
(3 Stück für die Deko aufheben)
1 EL Zitronen- oder Limettensaft
1 Msp. Vanille

Emissionswerte pro Portion:

- 91 g CO₂äq bei 114 kcal
- KlimaTeller Label und 60% besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht

Zubereitung:

Vorbereitung am Vortag:

250g Bananen in Scheiben schneiden und einfrieren

1. Bananen, Basilikumblätter und Erdbeeren (bis auf die Deko) sowie Zitronen- oder Limettensaft und Vanille in einen Mixer geben.
2. Alles zu einer glatten Masse pürieren.
3. Sofort dekorieren und servieren.

Tipps:

- wer das Eis cremiger mag, gibt gerne 1 EL Nussmus dazu.
- wer das Eis mit dem Stabmixer zubereitet, lässt die Banane kurz antauen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

