



KANOWMÜHLE SPREEWALD Rezepte



Leinöl-Eis

ZUTATEN

- 500 g Magerquark
- ca. 100 ml Leinöl der Kanow-Mühle
- 1 Schluck Milch
- 200 g saure Sahne oder Schlagsahne
- 250 g Robinienhonig
- 7-10 EL Bananennektar
- nach Belieben Bananenstückchen

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kühlzeit: ca. 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

ZUBEREITUNG

Den Magerquark mit dem Leinöl, dem Bananensaft, der Milch und sauren Sahne/Schlagsahne verrühren bis es cremig wird. Anschließend den Honig dazugeben. Zum Schluss können die kleine Bananenstückchen hinzugefügt werden.

Sind alle Zutaten gut miteinander vermengt und cremig, dann die Creme in kleine Schälchen füllen und diese in den Gefrierschrank stellen. Nach einigen Stunden ist das Eis gefroren und servierbereit.

Glück zu! - Ihr Ölmüller