

## Low-Carb-Eis zum Selbermachen: Keto Erdbeereis

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

60  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

340 g Erdbeeren  
1 Teelöffel Vanilleextrakt  
60 g Puderzuckerersatz aus Erythrit  
340 g Sour Cream  
340 g Sahne

### Besonderes Zubehör

Küchenmaschine  
Eismaschine

Einschränkungen beim Genießen kommen dir nicht in die (Einkaufs-)Tüte? Erst recht nicht bei sommerlichem Eis? Dann ist unser Low-Carb Keto Erdbeereis genau das Richtige für dich! Unsere fruchtige Abkühlung kommt ohne Kohlenhydrate und zusätzlichen Zucker aus, liefert dafür aber Proteine und vor allem eins: Fett! Klingt nach Kalorienbombe? Doch genau darin besteht die ketogene Ernährung. Der Körper soll sich seine Energie nämlich aus dem Fett ziehen, das er in einen Kohlenhydratersatz umbaut. Dabei ist dieses Keto Eis auch noch wunderbar cremig und super lecker! Also: Eismaschine raus und losgeschleckt!

Übrigens: Viele Tipps und Tricks für selbstgemachtes Eis,

Sorbet & Co. (mit Eismaschine oder ohne) findest du in unserem großen [Eis selber machen Guide](#).

- 1 -

Die Erdbeeren und ein Viertel des Puderzuckerersatzes in die Küchenmaschine geben und mixen, bis eine stückige Masse entsteht.

- 2 -

Die Masse mit der Sour Cream und dem Vanilleextrakt in eine große Schüssel geben. Alles gut vermengen.

- 3 -

In einer zweiten Schüssel die Sahne mit dem Rest des Puderzuckerersatzes aufschlagen, bis die Masse steif ist. Im Anschluss die Sahne vorsichtig unter die Erdbeermasse heben.

Alles für 60 Minuten in die Eismaschine geben.