

Low Carb Vanilleeis

VORBEREITEN

20
Min.

RUHEN

30
Min.

ZUBEREITEN

50
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

6 Eigelb
100 g gemahlene Erythrit
2 Vanilleschoten
600 ml Sahne
1 Prise(n) Salz

Zum Garnieren

6 Teelöffel gehackte Nüsse

Besonderes Zubehör

Eismaschine

Vanilleeis ist wohl die **beliebteste Eissorte** in unserem Land. In der Eisdiele stehen alle Schlange für eine aromatische Kugel davon. Ich habe hier die **Low Carb Variante** zum Selbermachen für dich, damit du nicht von deinem Ernährungsplan abweichst und dich zur nächsten Eisdiele schleichst. Das **Low Carb Vanilleeis** ist dem Originalrezept sehr ähnlich. Allerdings wird der **Zucker** durch **Erythrit** ersetzt. Und es kommt eine **große Portion Sahne** mit in den Topf, damit das Eis auch schön **cremig** wird. Das **Wichtigste** – neben dem Zuckerersatz – sind die echten **Vanilleschoten**, die du in der Sahne aufkochst und für ein vollmundiges Aroma

sorgen. Und für ein knackiges Eiserlebnis kannst du noch ein paar gehackte Hasel- und Walnüsse auf dein Low Carb Vanilleeis streuen.

Mit deiner eigenen **Eismaschine** kannst du nicht nur dieses Low Carb Eis selber machen, sondern dich auch mit unseren anderen zuckerfreien Eissorten beglücken. So geht gesünderer Eisgenuss einfach, schnell und super cremig zu Hause!

- 1 -

Eigelb mit gemahlenem Erythrit und Salz hellgelb aufschlagen.

- 2 -

Vanilleschoten halbieren und Vanillemark auskratzen. In Sahne erhitzen, aber nicht kochen.

- 3 -

Ei-Erythrit-Mischung nach und nach unter die Sahne-Mischung rühren. Ausgekratzte Vanilleschoten dazugeben und unter ständigem Rühren auf 75 °C erhitzen. Vom Herd nehmen, Vanilleschoten entfernen und auf Kühlschranktemperatur abkühlen lassen.

- 4 -

Eismasse in die Eismaschine geben und ca. 50 Minuten gefrieren lassen.