

Für Superfoods: Schokoladeneis mit Chiasamen

VORBEREITEN

75
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Milch, Chiasamen, Kakaopulver, Ahornsirup und Vanilleextrakt in einen Food Processor geben und verrühren, ca. 1 Stunde kalt stellen.

- 2 -

Datteln fein hacken und unter die Eismasse rühren. In die Eismaschine geben und ca. 40 Minuten gefrieren lassen. Vor dem Servieren mit gehackten Pistazien bestreuen.

Zutaten für 5 Portionen

40 g Chiasamen
400 ml Milch (alternativ Mandel- oder Kokosmilch)
2 Esslöffel Kakaopulver
5 Esslöffel Ahornsirup
1 Teelöffel Vanilleextrakt
80 g Zartbitterschokolade
4 Datteln
gehackte Pistazien

Besonderes Zubehör

Eismaschine
Food Processor

Chiasamen zum Frühstück oder als gesunder Snack zwischendurch sind dir bestimmt schon mal begegnet. Aber kennst du das Superfood auch in dieser zartschmelzenden Eis-Variante? Mit dunkler Schokolade und süßen Datteln werden die Sattmacher im Nu zu einer kühlen, köstlichen Versuchung, die nicht nur an heißen Tagen glücklich macht.

- 1 -

Schokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen. Mit