

Joghurt-Chia-Eis mit Himbeeren

Das war ein Wochenende ganz nach meinem Geschmack - blauer Himmel, Wärme und Sonne pur. Wow! Schon als ich in der Früh aufgewacht bin, wehte ein warmer Wind beim Fenster herein und zwischen den weißen Vorhängen blitzte schon die Sonne durch. Blick auf die Uhr: Noch vor acht... hmmm, wenn ich gleich Eis mache und es einfriere, gibt's heute Abend auf dem Balkon ein leckeres Eis am Stiel, ging es mir durch den Kopf.... Gedacht, getan und heraus kam dieses cremig-süße Joghurt-Chia-Eis mit Himbeerstückchen. Den ganzen Tag habe ich mich schon darauf gefreut und Abends dann konnte ich genießen. Ach, herrlich. Probiert es gleich aus. Das Eis schmeckt sooo lecker! Die Eisformen habe ich mir schon vor langer Zeit auf [amazon](#) bestellt und liebe sie sehr. Aber Ihr könnt ja ganz beliebige Förmchen verwenden, ganz wie Ihr mögt. Wünsche Euch viel Sonne und beste Laune, Eure Lea.

Zutaten für 6-7 Eis am Stiel

- 200 ml Pflanzendrink
- 200 g Sojajoghurt
- 30 g (1 gehäufter EL) Cashewmus oder Mandelmus
- 4-5 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 1 kl. TL gemahlene Vanille
- 20 g Chiasamen
- 80 g TK-Himbeeren

Tipp: Die Menge an Agavendicksaft richtet sich danach, wie stark Euer Pflanzendrink und der Sojajoghurt bereits gesüsst sind. Ich habe beide Produkte ungesüsst verwendet und denke, dann sind 4-5 EL Agavendicksaft angemessen. Wenn Eure Produkte bereits Zucker enthalten, gebt weniger Süße dazu. Probiert einfach die Grundmasse, bevor Ihr diese einfriert. Ihr könnt übrigens auch Vanille-Sojapflanzendrink verwenden. Das schmeckt auch sehr lecker und macht das Eis noch vanilliger.

Zubereitung (15 Minuten Arbeitszeit + 3 Stunden Kühlzeit + 6-8 Stunden Tiefkühl)

200 ml Pflanzendrink, 200 g Sojajoghurt, 30 g Cashewmus, 4-5 EL Agavendicksaft und einen kleinen TL gemahlene Vanille im Mixer pürieren. 20 g Chiasamen in die Masse einrühren und kräftig vermischen. Die Eis-Grundmasse anschließend 3-4 Stunden im Kühlschrank kalt stellen, damit sie andickt, bevor man sie in die Eisförmchen füllt. Zwischendurch immer mal wieder umrühren, da die Chiasamen dazu neigen, zu klumpen und zu Boden zu sinken. Nach der Kühlzeit 80 g TK-Himbeeren noch tiefgefroren mit einem Mörser oder Kochlöffel leicht zerstoßen/zerbröseln und in die angedickte Masse einrühren. Eismasse nochmals kräftig durchmischen, in die Eisförmchen füllen und die Holzstäbchen hinein geben. Eis im Tiefkühler 6-8 Stunden (oder über Nacht) einfrieren lassen und dann nach Belieben genießen.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Goldene Milch-Eiscreme](#)
- [Himbeer-Muffins](#)
- [Granatapfel-Chia-Shake](#)
- [Red Thunder Smoothie](#)