



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Kürbiskern-Eis mit Kürbiskernöl und gerösteten Kernen

### Kürbiskern-Eis

60 g Kürbiskerne

250 g Magerquark

3 Esslöffel Dr. Budwig Leinöl

3 Esslöffel Honig

2 Esslöffel Milch

1 Esslöffel Dr. Budwig Steirisches Kürbiskernöl

---

### Kürbiskern-Eis

1. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

2. 50 g der Kürbiskerne fein mahlen. Den Rest als Topping zurückbehalten.

**Zubereitungszeit:** 30 min

**Kochzeit:** 6 h

**Gesamtzeit:** 6 h 30 min

**Portionen:** 2

**Kalorien p.P.:** 257 kcal

3. Gemahlene Kürbiskerne und restliche Zutaten miteinander verrühren und in eine geeignete Form oder Schale füllen und für mindestens 6 Stunden in den Gefrierschrank stellen.
4. Alle 30 Minuten die Masse umrühren und die gefrorenen Stellen unterheben. Alternativ kommt eine Eismaschine zum Einsatz.
5. Vor dem Servieren etwas antauen lassen. Das fertige Kürbiskern-Eis mit je einem Esslöffel Dr. Budwig Steirisches Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen servieren.