



Kürbiskern-Eis mit Kürbiskernöl und gerösteten Kernen

Kürbiskern-Eis

250 g Magerquark

3 Esslöffel Dr. Budwig Leinöl

3 Esslöffel Honig

2 Esslöffel Milch

60 g Kürbiskerne

1 Esslöffel Dr. Budwig Steirisches Kürbiskernöl

Zubereitungszeit: 30 min

Kochzeit: 6 h

Gesamtzeit: 6 h 30 min

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 257 kcal

Kürbiskern-Eis

1.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

2.

50 Gramm der Kerne fein mahlen. Den Rest als Topping zurückbehalten.

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.