

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats Juli 2026

Gesundes Beereneis

Zutaten für 4 Personen

250 g gemischte Beeren TK
1 reife Banane
150 g Naturjoghurt
100 g Magerquark
Frische Zitronenmelisse
Honig n.B



1. Die tiefgefrorenen Beeren in ein Mixgefäß füllen und kurz antauen lassen.
2. Die geschälte Banane, den Naturjoghurt und den Quark dazu geben und pürieren. Bei Bedarf mit etwas Honig süßen.
3. Das Eis mit frischer Zitronenmelisse sowie den ganzen Beeren garnieren und sofort genießen.



Arbeitszeit: ca. 5 Minuten