

Melonen-Eis mit Granola-Knusper

Mittel ⌚ ca. 15 Min.



Zutaten | 8 Portionen

350 g Wassermelonen-
Fruchtfleisch
100 g Kokosmilch
3 TL Zitronensaft
25 g Pistazienkerne
3 TL Ahornsirup
1 EL brauner Zucker
1 EL Sonnenblumenöl
3 Tropfen natürlich
Vanilleessenz
1 Prise Salz
50 g kernige Haferflocken
½ TL abgeriebene Bio-
Zitronenschale

Nährwerte pro Portion

Zubereitung

Kühlzeit: 5 Stunden

Für das Eis das Wassermelonenfruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Mit der Kokosmilch und dem Zitronensaft in einen leistungsstarken Mixer geben und fein pürieren. Vorsichtig in eine Stieleisform (8 Mulden à ca. 80 ml Inhalt) füllen. Den Deckel auflegen, Eisstiele einstecken und die Form vorsichtig in den Gefrierschrank stellen. Mindestens 5 Stunden einfrieren.

Inzwischen für die Granola-Brösel den Backofen auf 175 °C (150 °C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Pistazien mit einem Messer klein hacken. Den Ahornsirup mit Zucker, Öl, Vanille und Salz in einen kleinen Topf geben und erhitzen, bis sich der Zucker sich gelöst hat.

Haferflocken, Pistazien und Zitronenschale in eine Schüssel geben. Sirup-Mischung zugeben und alles mit einem



kcal	105
Kohlenhydrate	11 g
Ballaststoffe (0,28 g Beta- Glucan)	0,6 g
Eiweiß	2 g
Fett	5 g
Salz	0,01 g

Rührlöffel gut durchmischen. Die Masse gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten knusprig backen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal gut durchrühren. Granola-Brösel auskühlen lassen, dann auf einen tiefen Teller geben und mit den Händen etwas kleiner bröseln.

Das Eis aus den Förmchen lösen, jeweils etwa das obere Drittel in den Granola-Bröseln wenden und sofort servieren.

Tipp: Die Granola-Brösel in ein Schraubglas füllen. So halten sie sich, genau wie das Eis, mindestens 2 Monate. So können Sie portionsweise das Eis entnehmen und in Granola-Bröseln wenden.