

# SCHARFES TATENDRANG KIRSCHSIS

UNSER REZEPT DES MONATS : AUGUST 2016

## ZUTATEN (für 2 kleine Portionen)

100 g tiefgefrorene entsteinte Kirschen  
1 EL Chashewmus  
1 EL Kokosnussmilch 90 %  
1 EL Honig  
1 Prise Chili (optional)

## WAS DU SONST NOCH BRAUCHST

1 Stabmixer  
1 hohes Gefäß/Schüssel

## ZUBEREITUNG

Fülle in deine Schüssel die tiefgefrorenen, entsteinten Kirschen. Füge jeweils einen Esslöffel Honig, Cashewmus und die dickflüssige Kokosnussmilch dazu. Vermenge alles solange mit dem Stabmixer, bis die einzelnen Zutaten zu einem cremigen Eis verrührt sind. Wenn du experimentierfreudig bist, gebe zum Schluss noch eine Prise Chili über dein Eis und verrühre es ein weiteres Mal, bis das Chili ebenso ganz unter die Eiscreme gerührt wurde. Sei neugierig und probiere die süßscharfe Variante aus. Das fruchtige Kirscheis ist feurig ein absoluter Gaumenschmaus.

Viel Spaß und Freude beim Ausprobieren!

tatendrang  
training

