

## Beereneis Grundrezept KETO | Perfecto-X ohne Zuckerzusatz



Das hier ist ein Beereneis Grundrezept für KETO geeignet, mit Perfecto-X ohne Zuckerzusatz. Du kannst dieses Rezept folgenden Beeren Sorten machen:

- ✓ Erdbeeren
- ✓ Himbeeren
- ✓ Brombeeren
- ✓ Heidelbeeren
- ✓ schwarze/rote Johannisbeeren
- ✓ Sanddorn
- ✓ Stachelbeeren

### Durchschnittliche Nährwerte je 100 g mit Erdbeeren

Brennwert in kcal	162
Fett	9,14 g
- davon gesättigte Fettsäuren	5,68 g
Kohlenhydrate	18,13 g
- davon Zucker	3,62 g
- davon mehrwertige Alkohole	14,51 g
Ballaststoffe	6,6 g
Eiweiß	2,17 g

Salz	0,08 g
------	--------

### **Zutaten für 1000 g:**

140 g Wasser 320 g Sahne 30 % 280 g Beeren 30 g Zitronensaft 125 g Perfecto-X  
15 g X-Bindemittel-Perfecto 90g Xylit 1 Prise Salz

### **Zubereitung:**

Alle trockenen Zutaten mischen. --

Wasser , Beeren, Zitronensaft und die trockenen Zutaten zusammen bei höchster Stufe 2 Min. mixen. --

Nun die Sahne dazugeben und nochmals kurz mixen. --

Den Mix mindestens 60 min. im Kühlschrank reifen lassen. --

Das Eis mit einer Eismaschine oder der Handmethode einfrieren.