



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 120 g Perfecto-X 10 g X-Bindemittel-Perfecto 100 g 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.