

Selbstgemachtes Pfirsicheis

Zutaten für 4 Personen:

Pfirsich-Ingwer-Eis (Eismaschine)

0,45 kg Pfirsichfleisch, reif

½ Stk. Zitrone, Saft

0,12 l Läuterzucker

1 TL Ingwer, gerieben

Pfirsicheis

(ohne Eismaschine, geht schnell!!!)

0,40 kg Pfirsichfleisch, reif

0,08 l Schlagobers

2 EL Staubzucker od. Honig

½ Stk. Zitrone, Saft

Garnitur:

Pfirsichspalten, frische Beeren

Minze, Schlagobersrosette,

Staubzucker, Hippen



Zubereitung:

Pfirsich-Ingwer-Eis:

- 0,1 l Wasser und 0,1 kg Zucker ca. 5 min unter gelegentlichem Umrühren zu Läuterzucker kochen, auskühlen lassen bis die Zuckerlösung Zimmertemperatur erreicht hat.
- Pfirsiche waschen, halbieren, Kerne herauslösen, frischen Ingwer schälen, fein reiben
- Im Standmixer oder mit Pürierstab Obststücke pürieren, Ingwer, Läuterzucker und Zitronensaft zufügen
- Fruchtmus durch ein feines Sieb streichen, in eine Schüssel umfüllen
- Über Nacht im Kühlschrank kühlen.
- Das kalte Fruchtpüree in der Eismaschine cremig-fest rühren, in einen Behälter umfüllen und nochmals ca. 2 Stunden gefrieren lassen.
- Eis mit Pfirsichspalten und Beeren garnieren, bezuckern und dann genießen!!!

Pfirsich-Eis: (jede andere Frucht ist möglich, zB. Ribisel, Erdbeer, ...)

- Pfirsiche waschen, halbieren, Kerne herauslösen, Fruchtfleisch würfelig schneiden (ca. 1 x 1 cm), auf ein Blech mit Blechpapier legen, tiefkühlen über Nacht
- Gefrorene Früchte mit Schlagobers, Zitronensaft und Zucker/Honig im Mixer mixen, in Gläser füllen und sofort verspeisen!

Pfirsich

Ein Pfirsich besteht fast zu 90 % aus Wasser. Gerade an heißen Sommertagen ist der saftige Pfirsich mit seinen 40 Kilokalorien eine gesunde Alternative zu Süßigkeiten.

Die Frucht ist reich an Vitaminen. Sie enthält Vit. C, E und die gelbfleischigen Sorten haben einen hohen Gehalt an Beta-Carotin (Vorstufe von Vit. A).

Der Pfirsich ist reich an Polyphenolen (z. B. Flavonoiden), die für die Farbe, das Aroma und den Geschmack der leckeren Frucht verantwortlich sind und zahlreiche heilende Eigenschaften haben.