

Herman-s Ökoschnee Sorbet

Zutaten für 2 Gläser:

2 Limetten

1 Zweig frische Minze, 500 ml Buttermilch, 150 g Joghurt (3,5%Fett)

50 ml Zitronen-Limetten-Getränkessirup

1 EL Zucker

5 EL Kokosflocken

200 g Öko – Schnee

Zubereitung:

Limetten ausdrücken, Minze von den Stielen zupfen und zusammen mit Buttermilch, Joghurt, Sirup, Zucker und Kokosflocken in einem Mixer verquirlen.

Ökoschnee in zwei Gläser füllen, Drink hinzugeben und mit Minze dekoriert servieren.

Tipp:

Noch dekorativer sieht der Winterdrink aus, wenn Sie eine Scheibe Drachenfrucht auf das Glas setzen und mit Zitronengraß ausgarnieren.

Nährwerte pro Portion

294 kcal / 1242 kJ , 13 g Eiweiß , 47 g Kohlenhydrate , 6 g Fett , 2 g Ballaststoffe

© Martin Mairhofer

Chef Exekutiv Herman-s Bruneck

Global Masterchef /Küchenmeister

Diplomierter Diätkoch

Südtiroler Qualitätsexperte

Qualitätsexperte des Südtiroler Bauernbundes

Gründer der ersten Privaten Südtiroler Kochakademie Bozen