

## Low Carb Erdnussbutter Brombeer Quinoa Eisbecher mit Vitaluce Vitamin K & D



Das braucht: 2 Gläser, ca. 3 dl Fassungsvermögen  
Vorbereitung: 1 Banane, geschält, in Stücken einfrieren

Für 2 Gläser

Schwierigkeitsgrad 1

Zubereitungszeit: ca. 30 Min., einfrieren ca. 2 Std.

### Low Carb Erdnusseis

2 Stk. 1 Banane, geschält, in Stücken, gefroren  
4 dl Hafermilch  
**4 EL Pur Ya Protein Pulver oder Vegalife**  
4 EL Erdnussbutter  
**1 Msp. Naturkraftwerke Vanille Kaviar**

### Brombeer Quinoa

**100 g Rapunzel Quinoa**  
**2 EL Ölmühle Solling Chia Samen**  
100 g Brombeeren (oder alternativ andere Beeren, auch TK wie Blaubeeren, Kirschen, Aronia)

### Dekoration

**1 EL Ölmühle Solling Chia Samen**

50 g beliebige Beeren, davon etwas Beerensaft

Vitaluce Geheimitipp:

Je 2 Kapseln Vitaluce Vitamin K und D vorsichtig öffnen und dem Eis im Food Prozessor begeben, mitmixen.

Vitamin D und K tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Vitamin D trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor bei.

Vitamin D trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei.

Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Vitamin D hat eine Funktion bei der Zellteilung.

Vitamin K trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei.

## Zubereitung

### Brombeer Quinoa

1. Quinoa in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Min köcheln lassen, absieben.
2. Mit einer Gabel Beeren leicht zerdrücken
3. Mit dem Quinoa und den Chiasamen verrühren, erkalten lassen.

### Low Carb Erdnusseis

4. Alle Zutaten zusammen im Food Prozessor mixen, so dass ein cremiges Eis entsteht.
5. Gläser erst mit etwas Quinoa, dann mit Eis, wieder mit Quinoa füllen, mit Eis abschliessen, sofort für mind. 2 Std. einfrieren.

## Dekoration

Mit Chiasamen, Beeren und etwas vom Beerensaft garnieren, sofort geniessen.