

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Erdbeereis

300 g Netto Erdbeeren

4 Eigelbe (Gr. M)

2 El Honig

Abger. von ½ Orange (unbeh.)

2 El Orangensaft

etwas pulv. Vanille

175 g Joghurt (3,8%)

250 cm³ Sahne

einige Erdbeeren kleinschneiden, d. restl. pürieren. mit verquirlen und und und zufügen u. cremig aufschlagen, sodann durchrühren u. vorsichtig untermischen, ebenfalls d. Erdbeerpüree u. d. kleingeschnitten, Erdbeeren, dann steif schlagen u. vorsichtig unterziehen. Masse i. eine gefriergeeignete Form füllen u. i. d. Gefriertruhe stellen. Nach 1 Stunde noch einmal u. noch einmal nach 30 Min. m. d. Pürierstab durchrühren. 4-5 Stunden tiefgefrieren.

Gesamt: 1516,45 kcal : 16 = 95 kcal
: 12 = 126 kcal