

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Carob-Eis

2 Eier (Gr. L)  
1 El Honig  
2 El Carobpulver  
abgerieb. Schale 1 unbeh.  
Orange  
250 cm<sup>3</sup> Sahne  
  
Gefrierfach

und  
schaumig rühren,  
und  
  
zufügen,  
steif schlagen und unterheben.  
Creme zugedeckt im  
4 Stunden fest  
werden lassen.

Gesamt: 1160 kcal : 4 = 290 kcal  
          : 8 = 145 kcal  
          : 10 = 116 kcal