

Aprikosen-Joghurt-Eis

Zutaten | 4 Portionen

300 g	frische Aprikosen
1	Zitrone, Bio
300 g	Joghurt, fettarm
40 g	Zucker

Zubereitungszeit: 15 Min., Wartezeit: ca. 3 Stunden

Zubereitung:

- Aprikosen waschen, trocken reiben, halbieren, den Kern entfernen und in kleine Stücke schneiden.
- Zitrone kräftig waschen, abtrocknen, Schale vorsichtig abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen.
- Die Aprikosenstückchen mit 1/2 TL Zitronenschale und 2 TL Zitronensaft (ggf. Zimt) in einer Schüssel mit dem Pürierstab pürieren.
- Joghurt evtl. abtropfen lassen und in einer Schüssel mit den Schlägern des Handmixers cremig rühren.
- Anschließend das Aprikosenpüree dazugeben und schaumig schlagen.
- Zum Schluss in der Eismaschine zu Eis rühren.
- Falls keine Eismaschine vorhanden ist, kann die Eismasse in einer flachen Schüssel 3 Std. im Tiefkühlfach gefrieren.
- Dabei alle 20 Min. kräftig umrühren! Dies etwa 3- bis 5-mal wiederholen.

Tipp:

Zimtliebhaber können das Eis mit 1/2 TL Zimt abschmecken.
Und wer das Eis cremiger möchte, verwendet Vollmilch-Joghurt.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 194 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
127 kcal	1,42 g	22,9 g	3,48 g	99,8 mg

