

Himbeer-Joghurt-Eis am Stiel

Zutaten | 4 Portionen

250 g	Himbeeren TK oder frisch
150 g	Griechischer Joghurt
2 EL	Limettensaft
90 g	Zucker
	Eiswürfelbox
	Eisstiele aus Holz

Zubereitungszeit: 30 Min., Gefrierzeit: mind. 4 Stunden

Zubereitung:

- 100 g Joghurt mit 30g Zucker und einem Esslöffel Limettensaft vermischen.
- Himbeeren mit dem restlichen Joghurt, Limettensaft und Zucker pürieren.
- Zunächst je einen Teelöffel Joghurtmischung in jedes Eiswürfelfach geben. Dann mit der Himbeermischung die Fächer auffüllen. Die Holzstiele in die Fächer stecken und für mindestens 4 Stunden aber am besten über Nacht in das Gefrierfach stellen. Eventuell Eismischung in der Eiswürfelbox kurz angefrieren, dann erst die Holzstiele einstecken und anschließend für mindestens weitere 4 Stunden in das Gefrierfach stellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 127 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
167 kcal	4 g	27 g	4,8 g	70,8 mg