

Fruchtiges Blitzeis

Zutaten | 4 Portionen

300 g	Heidelbeeren, tiefgefroren
1 EL	Zitronensaft
75 g	Puderzucker
250 ml	Sahne
	für die Dekoration z.B. frische Minze, Pistazien oder Schokostreusel

Zubereitungszeit: 15 Min., Gefrierzeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Tiefgekühlte Heidelbeeren ca. fünf Minuten antauen lassen
- Beeren, Zitronensaft und Puderzucker in ein hohes Gefäß geben.
- Sahne dazugießen und sofort alles mit dem Pürierstab unter leichtem Druck pürieren. Sollte die Masse noch zu fest sein, nochmals einige Minuten weiter antauen lassen.
- Masse 10 bis 15 Minuten in den Gefrierschrank stellen.
- Zum Servieren vom Eis große Kugeln abstechen und nach Wunsch mit frischen Beeren und zum Beispiel frischer Minze, gehackten Pistazien oder Schokoladenstreuseln dekoriert servieren.

Tipp:

Das Eis kann ganz nach Geschmack oder Saison auch mit jeder anderen Fruchtsorte wie z.B. Erdbeeren, Himbeeren oder Mango zubereitet werden.

folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 156 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
301 kcal	20,3 g	25,5 g	1,9 g	57,7 mg