

Schneller Eisbeer

(2 Portionen)

Zutaten:

300 g Beeren, gemischt (TK)

250 g Joghurt, 0,3 % Fett

2 EL Schmand

20 ml Maraschino

2 EL Zitronensaft

ev. 5 TL Streusüße, z. B. Canderel

Zubereitung:

Die gefrorenen Beeren pürieren und mit sämtlichen Zutaten cremig rühren.

Die Masse auf 2 gefrierfeste Formen aufteilen und in der Gefriertruhe oder dem Gefrierschrank ca. 60 Minuten gefrieren.

Zwischendurch mehrmals durchrühren.

Pro Portion: 1 O, ½ M, 1 F, 25 GK

Rezeptvariante:

Für den schnellen Eisbeer lassen sich auch alle Beerensorten allein verwenden.

Somit können Sie ganz nach Belieben verschiedene Eissorten kreieren.

Einkaufstipp:

Wer über eigene Beeren verfügt oder in Plantagen den günstigen Einkauf nutzt, kann sich durch das Einfrieren den Genuss auch im Winter erfüllen.