

## Diabetiker - Joghurt - Eis

Kategorien: Diabetiker, Eis

Zutaten für: 2 Portionen

160	Gramm	Naturjoghurt
90	Gramm	Suesse Sahne Fluessiger Suesstoff
2	Teel.	Kirschwasser; (bei Kindern Weglassen)

### Anleitung:

Grundzubereitung

1. Den Naturjoghurt mit der Sahne glattruehren und mit dem Suesstoff suessen.

Zubereitung im Eis-Profi

2. Die Creme zugedeckt 1 Stunde im Kuehlschrank oder 20 Minuten im Gefrierfach vorkuehlen.

3. Nach Belieben das Kirschwasser untermuehren und die Eismasse in den gekuehlten Behaelter der Eismaschine fuellen.

4. Die Eismasse 30-40 Minuten gefrieren lassen. Das zubereitete Joghurt-Eis eventuell noch einige Minuten im Eisbehaelter bei ausgeschaltetem Ruehrwerk nachfrieren lassen.

Zubereitung im Gefriergeraet

Den Naturjoghurt mit dem fluessigen Suesstoff glattruehren. Das Kirschwasser dazugeben. Die Sahne steif schlagen und behutsam unter die Joghurtmasse heben. Die Eismasse in einen flachen Gefrierbehaelter fuellen und zugedeckt im Gefrierfach 6-8 Stunden bei mindestens -18 Grad festwerden lassen. Die Eiscreme oeffter mit einer Gabel gut durchruehren, dabei die aeusseren gefrorenen Schichten nach innen ruehren. Die Joghurt-Eiscreme vor dem Servieren ein paar Minuten im Kuehlschrank weich werden lassen.