

Bananen-Eis Diab.

Kategorien: Küche, Diabetiker, Dessert, Eis

Zutaten für: 6 Personen)

300	Gramm	Magermilch,
2		Eier,
1		Eiklar,
		Süßstoff
250	Gramm	Bananen ohne Schale gewogen,
		Zitronensaft

Anleitung:

Milch, Süßstoff und Dotter über Dunst schaumig schlagen und anschließend kaltrühren.

Eiklar zu Schnee schlagen, zur Dottermasse geben und einfrieren.

Nach ca. 1 Stunde die Bananen pürieren, die Eismasse aus dem Tiefkühler holen, mit dem Rührbesen aufschlagen und die Bananen sowie den Zitronensaft einrühren und die Masse sofort wieder einfrieren.

Den Vorgang solange wiederholen, bis die Masse die richtige Festigkeit hat.

Inhaltsstoffe pro Portion:

kcal kJ Eiweiß Fett KH Broteinheiten 79 316 59 2 11 1

Quelle:

Aus der Rezeptsammlung von Konrad Heizmann
Rezept erfasst mit*RK*08.02.2016
von Konrad Heizmann