

Erdbeer Eis

Kategorien: Eis, Mit Ei, Diabetiker, Früchte

Zutaten für: 4 Portionen.

150	Gramm	Erdbeeren,
125	ml	(1/8 L) fettarme Milch,
		Mark von ½ Vanilleschote,
1		Ei,
40	Gramm	Sionon-Fruchtzucker,
50	ml	Schlagsahne (30 % Fett),
125	ml	(1/8 L) fettarme Milch

Anleitung:

Erdbeeren waschen, entstielen und pürieren. Milch mit Vanillemark aufkochen. Ei mit Sionon-Fruchtzucker verrühren. Heiße Vanillemilch langsam unterschlagen. Erdbeerpüree, Sahne und restliche Milch hinzufügen. Creme während des Gefrierens öfter mit dem Schneebesen durchschlagen. Mit einem Eisportionierer Kugeln Formen. Ergibt

Eine Portion enthält: 16 g Kohlenhydrate, davon 10 g Zuckeraustauschstoff Fructose, 8g Fett, 5 g Eiweiß, 661 kJ (156kcal), ca. 1 ½ BE

Quelle:

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