

## Grapefruit Wasser Eis

Kategorien: Eis, Diabetiker, Mit Ei

Zutaten für: 6 Portionen

2		Grapefruits
50	Gramm	Diätfruchtzucker
		Knapp
1/4	Ltr.	Wasser oder trockener Sekt
1		Eiweiß

### Anleitung:

(6 Portionen zu je 1/2 BE, 48 Kalorien oder 8 Portionen zu je 1/3 BE, 36 Kalorien)

Fruchtfleisch und Saft in den Mixer geben. Diätfruchtzucker bei niedriger Hitze in Wasser auflösen. Kalt stellen und in die Grapefruitmasse rühren. In den Eiswürfelbehältern im Gefrierfach breiig werden lassen. Eischnee gleichmäßig unter die Masse heben, mit Folie bedecken, wieder gefrieren lassen, ab und zu umrühren. Bei Verwendung von Sekt den Fruchtzucker in 1 EL Wasser auflösen, bei niedriger Temperatur erhitzen und zu der Grapefruitmasse geben. Abkühlen lassen, Sekt dazugießen, gefrieren lassen.

Aus dem Buch: Bäckereien und Süßspeisen für Diabetiker

### Quelle:

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