

## Schnelles Fruchteis Diab.

Kategorien: Dessert, Diabetiker, Eis

Zutaten für: 4 Portionen

200	Gramm	Tiefgekühlte Erd- oder Himbeeren
200	ml	Schlagobers
1	Teel.	Flüssiger Süßstoff
1		Zitrone

### Anleitung:

Vier Dessertschalen kalt stellen. Die tiefgefrorenen Beeren etwas auseinander bröckeln und mit der gekühlten Sahne in einen elektrischen Mixer geben. Süßstoff und Zitronensaft zufügen und auf höchster Stufe 10 Sek. durchlaufen lassen. üDann in die eiskalten Schälchen füllen noch ein paar Minuten ins Gefrierfach stellen oder sofort servieren .

Pro Person:

kcal kJ Eiweiß Fett KH Broteinheiten 171 718 1,5 15 5,5 0,5

### Quelle:

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