

## Vanille Eis 2 Diab.

Kategorien: Eis, Diabetiker

Zutaten für: 2 Portionen

1/4		Vanilleschote
200	ml	Milch
		Flüssiger Süßstoff
1		Eigelb
30	Gramm	Süße Sahne

### Anleitung:

Grundzubereitung

1. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausschaben.
2. Die Milch zusammen mit der Vanilleschote und dem Vanillemark aufkochen und mit Süßstoff süßen, anschließend die Vanilleschote entfernen.
3. Das Eigelb schaumig schlagen und unter die heiße Milch rühren.
4. Die Sahne zugeben und alles im Eiswasserbad abkühlen lassen. Von Zeit zu Zeit umrühren, damit sich keine Haut bilden kann.

Zubereitung im Eis-Profi

5. Die Vanillemischung zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank oder 20 Minuten im Gefrierfach vorkühlen.
6. Dann die Eismasse in den gekühlten Behälter der Eismaschine gießen und 20-30 Minuten gefrieren lassen. Eventuell das Vanille-Eis einige Minuten im Eisbehälter nachfrieren lassen, dabei das Rührwerk ausschalten.

Zubereitung im Gefriergerät

Die Eismasse ohne Zugabe der Sahne zubereiten. Die Sahne steif schlagen und kurz vor dem Einfüllen der Eismasse in einen flachen Gefrierbehälter unterheben.

Die Eismasse zugedeckt im Gefrierfach 5-7 Stunden bei mindestens -18 Grad fest werden lassen. Dabei mit einer Gabel die äußeren gefrorenen Schichten öfter nach innen rühren. Das Vanille-Eis vor dem Servieren ein paar Minuten im Kühlschrank weich werden lassen.

### Quelle:

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