

Vanille Eis mit Früchten Diab.

Kategorien: Eis, Diabetiker, Mit Ei

Zutaten für: 4 Portionen

200	ml	Fettarme Milch,
1/2		Vanilleschote, Mark von
20	Gramm	Sionon- Diabetiker-Süße,
20	ml	Schlagsahne (30 % Fett),
1		Ei,
100	Gramm	Brombeeren,
100	Gramm	Rote Johannisbeeren,
100	Gramm	Dickmilch,
20	Gramm	Sionon- Brombeer-Konfitüre

Anleitung:

Hälfte der Milch mit Vanilleschotenmark aufkochen. Ei mit Sionon-Diabetiker-Süße verrühren, heiße Flüssigkeit langsam unterschlagen, Sahne und restliche Milch hinzufügen. Masse im Gefrierfach unter gelegentlichem Durchschlagen mit einem Schneebesen gefrieren lassen. Vor dem Servieren Beeren verlesen, waschen, abtropfen lassen, in 4 Schälchen verteilen. Dickmilch mit gesiebter Brombeer-Konfitüre verrühren. Eis auf die Beeren verteilen, mit Dickmilchsoße servieren.

Eine Portion enthält: 10 g Kohlenhydrate, 5,5 g Eiweiß, 5 g Fett 7,5 g Zuckeraustauschstoff Sorbit, 623 kJ (147 kcal), ca. 1 1/2 BE

Quelle:

Aus Süße Rezepte für Diabetiker
Rezept erfasst mit*RK*08.02.2016
von Konrad Heizmann