

## Blaubeer-Eis-Muffins

---

### Zutaten für 12 Stück:

150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)  
25 g Vollmilchschokolade  
250 g Speisequark, 20% Fett i. Tr.  
2 Päckchen Vanillinzucker  
kleine Holz- oder Plastikstiele



### Zubereitung:

1. Blaubeeren auftauen lassen und fein pürieren. Schokolade klein hacken. Quark mit Vanillinzucker verrühren. Schokolade untermengen. Blaubeerpüree locker unterziehen.
2. Muffinblech mit kleinen Mulden (je ca. 25 ml) mit kaltem Wasser ausspülen. Quark-Blaubeermasse einfüllen. Die Holz- oder Plastikstiele hineinstecken. Eis ca. 1-2 Stunden einfrieren. Zum Verzehr Eis am Stiel vorsichtig aus den Muffinmulden lösen.

**Tipp:** Das Eis können Sie auch in kleinen Gläsern, Espressotassen oder speziellen Eisformern mit Stiel aus Plastik einfrieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten + Auftau- und Einfrierzeit

### Nährwertangaben pro Stück ca.:

Energie: 43 kcal / 179 kJ  
Eiweiß: 2,5 g  
Fett: 1,6 g  
Kohlenhydrate: 4 g

Wild Blueberry Association of North America  
Ansprechpartner: mk<sup>2</sup> gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de  
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada  
Abdruck honorarfrei  
Zwei Belegexemplare erbeten

