

Blaubeereis am Stiel

Zutaten für 8 Stück (in Förmchen à 100 ml Inhalt):

- 300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
- 250 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 100 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillinzucker
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale (von 1 Bio-Zitrone)
- 100 ml Schlagsahne
- 8 Plastiklöffelchen oder Holzstäbchen



Zubereitung:

1. Blaubeeren mit Joghurt in einen Mixer geben und pürieren. Zucker, Vanillinzucker und Zitronenschale unterrühren. Sahne nicht ganz steif schlagen und untermischen. 8 kleine Förmchen (100 ml Inhalt) mit der Blaubeermasse füllen und ca. 1 Stunde einfrieren.
2. Wenn die Masse etwas angefroren ist, ein Plastiklöffelchen oder Holzstäbchen hineinstecken. Weitere ca. 2-3 Stunden einfrieren. Blaubeer-Eis aus den Förmchen stürzen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten + Auftauzeit + Gefrierzeit

Nährwertangaben pro Stück ca.:

- Energie: 127 kcal / 532 kJ
- Protein: 1,6 g
- Fett: 4,4 g
- Kohlenhydrate: 19,4 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² 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

