



Joghurt-Himbeer-Eis

Zeit gesamt
4h

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	2 St.
Zucker	125 g
Himbeeren, frisch	250 g
Schlagsahne	100 g
Joghurt, natur	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf, Pürierstab

1. Limette heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Limettensaft abmessen und ggf. mit Wasser auf 75 ml auffüllen.
2. In einem Topf Limettensaft mit Zucker und Limettenschale aufkochen. Ca. 2 Min. sprudelnd kochen, Topf vom Herd ziehen und auskühlen lassen.
3. Himbeeren waschen und ggf. verlesen. In einem hohen Gefäß pürieren. In einer Schüssel Sahne mithilfe eines Handrührgeräts mit Schneebesen steif schlagen.
4. Himbeerpüree mit Joghurt und Limettensirup verrühren. Zur Sahne geben, vorsichtig unterheben und Masse in eine flache Schale verteilen. Masse ca. 3–4 Std. tiefkühlen, dabei nach der ersten Stunde etwa alle 30 Min. mit einer Gabel umrühren, um die Eiskristalle zu zerkleinern.
5. Joghurt-Himbeer-Eis nach Belieben garnieren und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	247 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	5 g