# LIDL-Eis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
6h 30min

Schwierigkeit
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Mango | 2 St. |
| Erdbeeren | 150 g |
| Heidelbeeren, frisch | 200 g |
| Honig | 2 EL |
| Heidelbeerkonfitüre | 2 EL |

## Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. Heidelbeeren waschen und ggf. verlesen.

2. In einem hohen Gefäß Mango mit 1 EL Honig fein pürieren und in einer Schüssel beiseitestellen. Hohes Gefäß säubern und Erdbeeren ebenfalls mit 1 EL Honig fein pürieren und beiseitestellen. Heidelbeeren ebenfalls in das gesäubertes Gefäß geben und mit Heidelbeerkonfitüre fein pürieren.

3. Mangopüree in die Eisform geben, Erdbeerpüree hinzugießen und mit Heidelbeerpüree abschließen. Eisstiel in das Püree stecken und Eisform anschließend für ca. 6 Std. in den Tiefkühler geben. Eisform vor dem Servieren kurz in heißes Wasser tauchen, LIDL-Eis am Stiel herausnehmen und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 217 kcal |
| Kohlenhydrate | 54 g |
| Eiweiß | 3 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 1 g |