

DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT REZEPTE

Barbaras Sommer-Erdbeereis, eiweißreich, ohne Haushaltszucker

Zutaten

Zutaten (4 Portionen)

- 500 g frische Erdbeeren
- 250 g Skyr oder Magerquark
- 100 g fettarmer Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 40–50 g Erythrit oder eine Erythrit-Stevia-Mischung (nach Geschmack)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Vanilleextrakt oder Vanillemark
- Optional: einige frische Minzblätter



Nährwert pro Portion

Energie:	90-100 kcal
Eiweiß:	ca. 10g
Fett:	ca. 1g
Kohlenhydrate:	ca-12g aus Erdbeere

Zubereitung

Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden.

Mit Zitronensaft und Erythrit fein pürieren. Skyr, Joghurt und Vanille hinzufügen und nochmals cremig mixen.

Die Masse in eine Eismaschine geben oder in eine flache Schüssel füllen.

Ohne Eismaschine für etwa 3–4 Stunden einfrieren und alle 30–40 Minuten kräftig umrühren, damit das Eis schön cremig bleibt.

Vor dem Servieren 10 Minuten antauen lassen und mit frischen Erdbeeren sowie etwas Minze dekorieren, evtl. Dekoration mit frischen Erdbeeren!

Barbaras Ernährungstipp:

Dieses Eis enthält keinen zugesetzten Haushaltszucker. Gesüßt wird mit Erythrit, einem Zuckeraustauschstoff, der den Blutzucker kaum beeinflusst. Die natürliche Süße stammt vor allem aus den frischen Erdbeeren.

Der hohe Eiweißgehalt durch Skyr oder Magerquark sorgt für eine gute Sättigung und macht das Eis wunderbar cremig – ganz ohne viel Fett.



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: diabetes-adiPOSITAS-einfach-erklart.de