

Joghurt- Zitroneneis mit frischen Früchten

für 4 Portionen
(Dessert, Nascherei)

Saison: Frühling/Sommer, vegetarisch

Zutaten

Eis

- ◇ 600 g Naturjoghurt*
3,6 % F. (oder Griech.
Joghurt 2 % F.)
- ◇ 40 g Pudererythrit
- ◇ 30 g Puderxylylit
- ◇ 15 g Inulinpulver
(= 1,5 gestr. EL)
- ◇ 1 g Xanthan (= 1 gestr. TL)
- ◇ 1 Stk. Zitrone unbehandelt-
Saft und Schalenabrieb

Frucht-Garnitur:

- ◇ 3 Stk. Nektarinen*
(ca. 270 g)
- ◇ 160 g Heidelbeeren*

Süßungsmittel:

Alternativ kann statt Erythrit und Xylit auch flüssiger Süßstoff verwendet werden. Wer keine Zuckeraustauschstoffe oder Süßstoffe verwenden möchte oder diese nicht verträgt, kann auch eine zuckerreduzierte Variante mit max. 30 g Staubzucker zubereiten – dann schmeckt es weniger süß, es ist auch zu beachten, dass der Kohlenhydratanteil bei dieser Variante höher ist (ca. + 0,5 BE/0,7 KE).



Statt Naturjoghurt kann auch Sojajoghurt/Sojajoghurt Skyr Style (max. 3 g KH/100 g) verwendet werden.



Nährwerte pro Portion ca.:

Energie	170 kcal
Eiweiß	8 g
Fett	6 g
KH	17 g
* ~ BE 1,4/ 1,7 KE	
Mehrw. Alkohole	17,5 g
Ballaststoffe	7 g

Zubereitung

- 1) Zitrone waschen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Alle Zutaten (außer den Früchten) mit einem Schneebesen verrühren.
- 2) Masse in der Eismaschine frieren lassen (falls dann noch zu weich zum Portionieren, Masse anschließend für ca. 20-30 min in den Gefrierschrank geben).
Zubereitung ohne Eismaschine: Eismasse für mehrere Stunden einfrieren und ca. alle 20-30 min mit einer Gabel umrühren, so dass sich möglichst wenig Eiskristalle bilden.
- 3) Nektarinen in feine Spalten schneiden, Heidelbeeren waschen.
- 4) Eis portionieren, mit Früchten garnieren und genießen.

Info: Inulin und Xanthan sind im Reformhaus bzw. online erhältlich. Es handelt sich dabei um lösliche Ballaststoffe, die für eine schöne cremige Konsistenz sorgen – v.a. bei fettarmer Zubereitung von Frozen Yoghurt oder Eis zu empfehlen. Diese Ballaststoffe können v.a. wenn der Darm nicht daran gewöhnt ist, zu Blähungen führen - daher individuelle Verträglichkeit beachten und mit kleinen Mengen beginnen.

Tip:

Je nach Saison andere Obstsorten möglich – z.B. Erdbeeren im Frühsommer. Dazu Erdbeeren waschen, eine Hälfte pürieren, eine Hälfte vierteln – vermischen und zum Eis genießen.

Guten Appetit!