

Erdbeereis am Stiel



© SLFG

Zutaten für 10 Portionen (70 g/Portion)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

+ ca. 2 Stunden tiefkühlen

Zutaten:

- 400 g Erdbeeren
- 200 g Frischkäse, natur
- 100 g Joghurt, natur
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Zucker (verleihen eine leichte Süße)

Arbeitsgeräte:

- Obstmesser
- Pürierstab + hohes Gefäß
- 1 Rührschüssel
- 2 Esslöffel
- Eisformenset mit 10 bis 12 kleinen Formen

Varianten: Probieren Sie auch Kirschen, Pflaumen, Himbeeren oder Aprikosen aus.

Statt Frischkäse kann auch Quark verwendet werden.

Zubereitung:

- 1 Frische Erdbeeren putzen, waschen und pürieren. 2 EL Zucker hinzufügen und verrühren.
- 2 Frischkäse, Joghurt, Zitronensaft und 1 EL Zucker cremig rühren. Ein Drittel davon zum Fruchtpüree hinzufügen und verrühren.
- 3 Abwechselnd Fruchtpüree und Frischkäsecreme in die Eisförmchen schichten, Stiel hinein stecken und für ca. 2 bis 3 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.sifg.de



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen



Sächsische
Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

