

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Eis mit Blaubeeren (Heidelbeeren)

200 g Netto Blaubeeren  
(Heidelbeeren)

m. einer Gabel etwas  
zerdrücken, sodann  
vermischen mit:

1 El Honig  
1/8 l rotem Saft  
(z. B.: Kirschsafte)  
1 Msp. Zimt

u. kalt stellen (oder einfrieren).

300 g Netto Blaubeeren

im Mixer pürieren.

4 Eigelb, Gr. L  
3 El Honig  
2 El warmem Wasser

mit  
und  
dick cremig aufschlagen.

300 g Joghurt, 3,5 % Fett  
1/4 l Sahne

Die pürierten Blaubeeren und  
unterrühren  
sehr steif schlagen u. unter-  
rühren, Masse entweder i. d.  
Eismaschine cremig rühren u.  
dann i. Portionsförmchen füllen  
od. Masse 2 Stdn. i. einer  
Schüssel vorgefrieren, ab u. zu  
mit d. Schneidstab pürieren,  
dann i. Förmchen i. Gefrier-  
schrank einfrieren. Mit der  
Blaubeersauce servieren.

Gesamt: 1936,7 kcal : 10 = 194 kcal

24,5 g Ballaststoffe : 10 = 2,45 g Ballaststoffe

