

REZEPTE VON SWEETFAMILY



FROZEN APRIKOSEN-JOGHURT AM STIEL

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 6-8 Stück | 10 Min. | + Gefrierzeit

Zutaten

250 g	Aprikosen
Saft und fein abgeriebene Schale von ½	Bio-Limette
130 g	SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
100 g	Naturjoghurt

ZUBEREITUNG

89

Kcal

1

Gramm

19

Gramm

1

Gramm

Pro Stück (bei 8)
ca.

Eiweiß

Kohlenhydrate

Fett

1. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Mit Limettensaft und -schale in einen hohen Mixbecher geben. 1-2-3 Fruchtaufstrich zufügen und ca. 45 Sekunden pürieren. Joghurt zufügen und kurz pürieren.
2. Masse auf 6-8 Stieleis-Behälter (à ca. 50-60 ml Inhalt) verteilen und je einen Stiel hineinstecken. Mindestens 3-4 Stunden oder über Nacht tiefkühlen.
3. Behälter kurz in warmes Wasser halten, Joghurt-Eis am Stiel herauslösen und sofort servieren.

Tipp:

Das Eis kann auch in kleinen Silikon-Muffinförmchen gefroren werden. Dann nach ca. 1 Stunde Gefrierzeit jeweils einen Eisstiel hineinstecken.