

WASSERMELONEN-EIS



WASSERMELONEN-EIS

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für ca. 10 Stück | 20 Min. | + Gefrierzeit

Zutaten

- 1 kg Wassermelone
- 1 Bio-Limette
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
- 200 g Heidelbeeren



2144

ZUBEREITUNG

82

Kcal

Pro Stück

0

Gramm

Eiweiß

19

Gramm

Kohlenhydrate

0

Gramm

Fett

1. Melonenfruchtfleisch aus der Schale schneiden, entkernen und in Stücke schneiden.

2. Limette heiß waschen, trocknen und Schale fein abreiben. Frucht auspressen. Schale, Saft, Melonenstücke und [1-2-3 Fruchtaufstrich](#) in einem hohen Rührbecher 45 Sekunden fein pürieren.

3. [Heidelbeeren](#) verlesen, waschen und unterheben. Fruchtmasse auf 10 Eis-Formen (à ca. 100 ml) verteilen. Etwa 2 Stunden tiefkühlen. Dann Holzstiele in die Fruchtmasse stecken und mindestens weitere 5 Stunden tiefkühlen, bis sie ganz durchgefroren sind.

Obst: Melone, Limette, Heidelbeer