

**Nr. 06: Joghurt-Bananen-Eis**

- Eis mit mehr Eiweiß -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g  
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1	kleine Packung	Magerquark	200 g
2	Esslöffel	Joghurt, 1,5% Fett	50 g
1/2		Banane	50 g

**Zubereitung:**

Magerquark und Joghurt vermengen.  
Banane pürieren und unterrühren.  
Masse in kleinen Schälchen ins Gefrierfach legen.  
Nach ca. 1 - 2 Stunden zum Verzehren bereit.

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	72 kcal
Eiweiß (Protein)	9,7 g
Fett	0,4 g
Kohlenhydrate	6,2 g