

Nr. 91: Erdbeer-Eiweiß-Eis

- blitzschnell und sehr variabel -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

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



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
½	Glas	Kuhmilch, 1,5% Fett	80 g
3	Esstlöffel	Eiweißpulver	30 g
		Erdbeeren, tiefgefroren	190 g

Zubereitung:

Kuhmilch und Eiweißpulver in ein hohes Gefäß oder in einen Standmixer geben. Angetaute Erdbeeren vorsichtig mit den anderen Zutaten pürieren. Die weiche Eiscreme sofort servieren.

Dazu passt bei größeren Portionen:
frische Beeren oder anderes Obst

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	69 kcal
Eiweiß (Protein)	9,2 g
Fett	0,7 g
Kohlenhydrate	5,7 g