



Benötigte Zutaten

2	Bananen (frisch oder gefroren)
100 g	Himbeeren (frisch oder gefroren)
100 g	Heidelbeeren (frisch oder gefroren)
100 g	Mango (frisch oder gefroren)
1 Handvoll	Blattspinat
200 g	Premium Vanillejogurt
100 g	Premium Naturjogurt
100 g	Premium Heidelbeer Jogurt
100 g	Premium Erdbeer Jogurt
	Wasser oder Apfelsaft nach Bedarf
9 - 12	Eis am Stiel Formen

Buntes Jogurt-Eis am Stiel

Gibt's zu dieser heißen Jahreszeit eine bessere Nachspeise als ein erfrischendes Eis? Diese bunten Jogurt-Eis am Stiel machen extra gute Sommerlaune und sind noch dazu gesund! Alles, was man braucht, sind Fruchtjogurts und buntes Obst. Sie schmecken übrigens extra gut als besonderes Sommerferien Frühstück!

Anleitung

1. Für die verschiedenen farbigen Schichten jeweils mixen: HELLGELB: Eine Banane mit dem Natur Jogurt ORANGE: Mango und 100 g Vanille Jogurt PINK: Himbeeren und Erdbeer Jogurt LILA: Heidelbeeren und Heidelbeer Jogurt GRÜN: Eine Banane, 100 g Vanille Jogurt, Spinat Wenn eine Masse zu fest ist, 1-3 Esslöffel voll Wasser oder Apfelsaft dazu mixen.
2. Von jeder Creme ca. 1 Esslöffel schichtweise in die Eisform füllen.
3. Mit dem Deckel abdecken, ein Stäbchen hineinstecken und für mindestens 12 Stunden einfrieren.
4. Vor dem Servieren aus den Formen nehmen und eiskalt genießen.

TIPPS:

Es können sowohl frische als auch gefrorene Früchte verwendet werden. Je nach Festigkeit der Masse beim Mixen eventuell 1-3 Esslöffel voll Wasser oder Apfelsaft dazu mixen, damit sich die Cremen leichte in die Formen füllen lassen.

Bei der Auswahl der Frucht-Jogurt-Kombinationen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Gut schmeckt zum Beispiel auch:

- Pfirsich mit Natur Jogurt
- Erdbeeren mit Erdbeer Jogurt
- Brombeeren mit Vanille Jogurt

SalzburgMilch



Ein Rezept von
flowersinthesalad.com