

Joghurt-Beeren-Eis mit Rosenblüten

Zutaten für 10 Personen

0,2 kg Himbeeren

0,2 kg Erdbeeren

0,2 kg Johannisbeeren, rot

0,2 Kg Heidelbeeren

10 ml Limonensaft, frisch

0,15 kg Zucker

0,25 kg Joghurt Natur 3,5 %

0,15 kg Quark 10 %

Blüten (Rosen, Borretschblüten oder Saisonblumen) oder Minze.

Zubereitung

1. Die Früchte zerkleinern und durch ein Haarsieb drücken mit dem Limonensaft und dem Zucker marinieren.
2. Den Joghurt mit dem Quark Verrühren und unter die Fruchtmasse heben, gut vermengen und etwas ruhen lassen.
3. **Zubereitung A:** Die Früchte-Eis-Masse in **eine Eismaschine** geben und Rühren, bis die Masse fest wird, dann mit dem Eisportionierer portionieren und in Gläser geben mit Blüten der Saison oder frischer Minze garnieren.
4. **Zubereitung B:** Die Früchte-Eis-Masse in eine Eismaschine geben und Rühren, bis die Masse fest wird, dann mit dem Eisportionierer Kugeln portioniere auf Pergamentpapier legen und im Tiefkühler lagern.

Kann dann je nach Service verwendet werden.

5. **Zubereitung C** Die Früchte-Eis-Masse in **eine Cromoganschüssel** geben, in ein Tiefkühlfach stellen und ab und zu darin Rühren, bis die Masse fest wird, dann mit dem Eisportionierer Kugeln portionieren. und in Gläser geben mit Blüten der Saison oder frischer Minze garnieren.



Weitere Serviertipps

- Andere Früchte der Saison. (Aprikosen mit Pfirsich oder Maracuja),
- Exotische Früchte mit Kokos und Kaffee
- Bananen mit Chili



Küchentipp

- Die Früchte kann man auch schon am Vortag zubereiten.
- Man kann auch eine Waldbeerenmischung TK nehmen.
- Etwas zeitaufwendig aber gerade im Sommer ein erfrischendes Dessert.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (nur die Hälfte Zucker, dafür Süßstoff, bei dem Joghurt nur 1,5 % Fett nehmen.)
- Fettstoffwechselstörung (nur die Hälfte Zucker, dafür Süßstoff, bei dem Joghurt nur 1,5 % Fett nehmen.)
- Diabettes mellitus (nur die Hälfte Fruchtzucker anstatt Zucker, dafür Süßstoff nehmen)
- Purinarmer Kost (Zucker um die Hälfte reduzieren)
- Vegetarische Kostformen

