

Mango Eis / Frucht Eis

Zutaten

(4 Portionen)

2 EL	Zucker
125 ml	Sahne
125 g	Natur-Joghurt
50 g	pürierte Früchte

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Mixer verquirlen, bis die Masse schön cremig ist.

Die Masse in Eisförmchen oder Becher füllen und für mindestens 3 Stunden gefrieren lassen.



Nährwertangaben pro Portion:

Kalium:	109 mg = 5,5 %
Phosphat:	57 mg = 4,75 %
Energie:	145 kcal.
Eiweiß:	2 g
Fett:	11 g
KH:	9 g / 0,75 BE