



BLITZEIS

ZUTATEN

75 g Puderzucker

300 g tiefgefrorene Früchte (z. B. Bananen, Himbeeren oder Erdbeeren)

200 g Naturjoghurt



Schluckbeschwerden/
gereizte
Speiseröhre



Mundschleimhautentzündung

FÜR 4 PERSONEN



EINFACH



20 MIN

TIPP

Optional als Topping eignen sich Nüsse, Pistazien oder Mandeln. Zusätzlich kann das Eis noch mit geschmolzener Schokolade oder Streuseln ergänzt werden.

1 SCHRITT

Die Früchte ca. 5 Minuten kurz antauen lassen.

2 SCHRITT

Diese dann zusammen mit dem Joghurt und dem Puderzucker in den Mixer geben und kurz pürieren, bis die Masse cremig ist.

3 SCHRITT

Das Eis in eine flache Schale umfüllen und je nach Geschmack noch ca. 15 Minuten in den Gefrierschrank stellen, dabei zwischendurch umrühren.