

# SAUERRAHMEIS

## ZUTATEN

225 g Zucker

75 ml Wasser

Abrieb von 1 Bio-Zitrone

750 g Sauerrahm

## TIPP

Für eine fruchtige Note kann noch zusätzlich gefrorenes Obst mit in den Mixer gegeben werden.



Schluckbe-  
schwerden/  
gereizte  
Speiseröhre



Mundschleim-  
hautentzündung

FÜR 4 PERSONEN



EINFACH



45 MIN

## 1 SCHRITT

Zucker und Wasser erwärmen bis der Zucker aufgelöst ist.

## 2 SCHRITT

Die Mischung etwas abkühlen lassen und den Sauerrahm mit dem Zitronenabrieb einrühren.

## 3 SCHRITT

Die Creme in einer Eiswürfelform einfrieren und anschließend mit dem Mixer durchmischen.