

# FRUCHTEIS am Stiel

FÜR 8 STÜCK

250 g Erdbeeren | 1 Orange | 2 EL heller Honig  
(z. B. Akazienhonig) | 2 EL Schmand | 8 Eis-am-Stiel-  
Förmchen | 8 Holz-Eisstäbchen

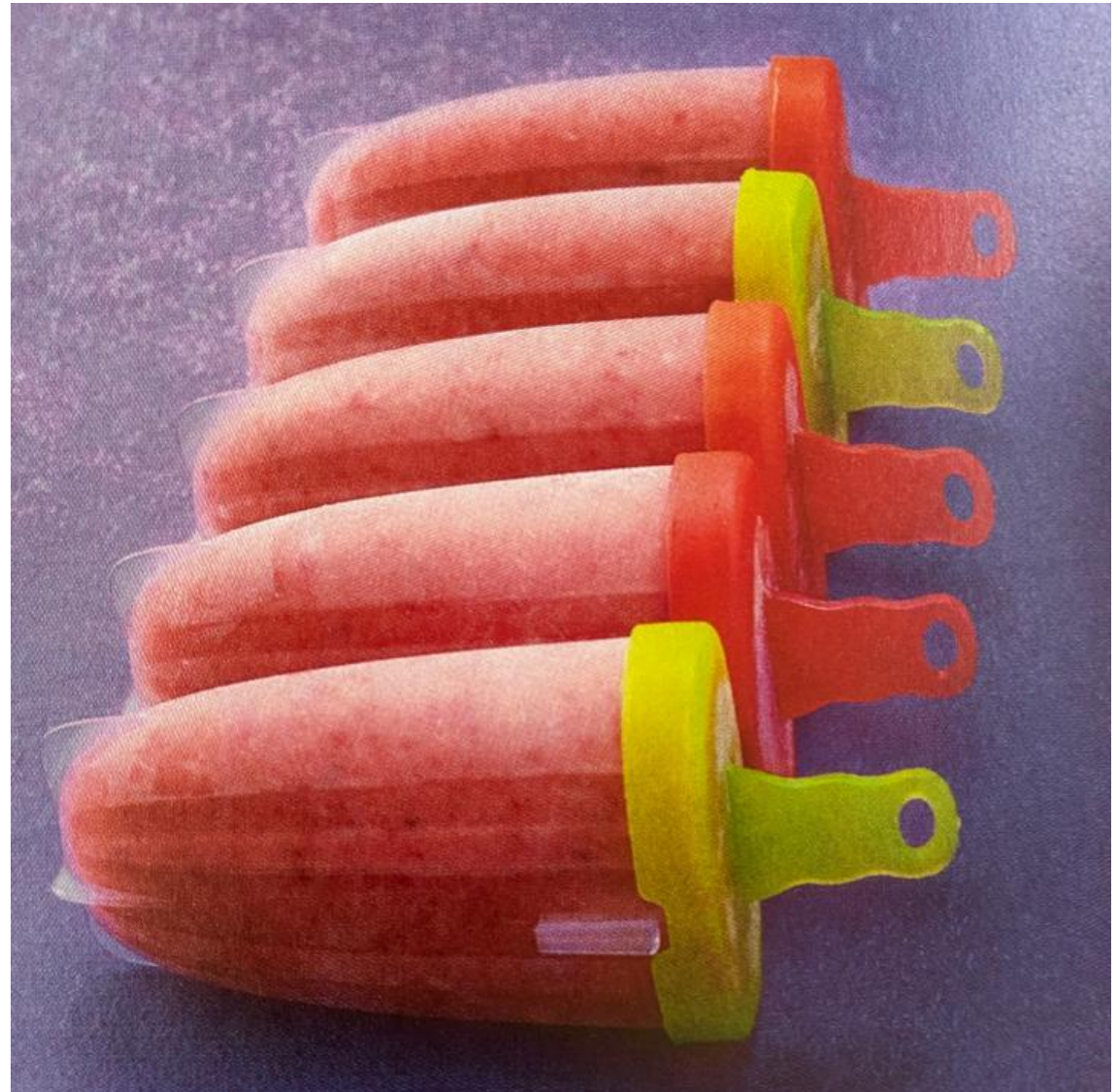
Zubereitungszeit: 15 Min. | Kühlzeit: 3 Std.

Pro Portion ca. 45 kcal, 0 g E, 1 g F, 7 g KH

- 1 Die Erdbeeren waschen und putzen. Die Orange halbieren und den Saft auspressen.
- 2 Die Erdbeeren mit dem Orangensaft, dem Honig und dem Schmand mithilfe eines Pürierstabs oder im Mixer fein pürieren.
- 3 Die Masse auf 8 Eis-am-Stiel-Förmchen verteilen, jeweils 1 Holz-Eisstäbchen in die Mitte stecken. Mind. 3 Std. tiefkühlen, bis die Masse vollständig gefroren ist.

## VARIANTE

Nach der gleichen Methode aus anderen weichen Früchten, z. B. aus Pfirsich, Birnen, Aprikosen, Melonen, Banane oder anderen Beeren, Eis herstellen.



**GUTEN APPETIT!** 😊