



Erdbeereis

Zubereitungszeit: 30 min inklusive
Zubereitung in der Eismaschine

Schwierigkeitsgrad: 🍳🍳🍳

Zutaten

(für 4 Kugeln)

- › 160g frische Bio-Erdbeeren
- › 80g Skyr natur
- › Süßstoff nach Geschmack
(z. B. flüssiger Süßstoff)



Zubereitung

Bioerdbeeren mit fettarmen Skyr mixen und eventuell mit Süßstoff nach-süßen. Die Masse in eine gefrorene Eismaschine füllen und für 20 Minuten in der Maschine durchrühren. Mit einem Eisportionierer Kugeln ausstechen und anrichten.

Guten Appetit!

TIPP:

Es lohnt sich für unterschiedliche Fruchtis-sorten, wie Himbeereis, Heidelbeereis, Meloneneis u.v.m. eine Eismaschine zu haben. So sind auch bei FCS den sommerlichen Eisfreuden mit Freunden und Familie keine Grenzen gesetzt. Unterschiedliche Beeren mit fettarmem Skyr gemixt ergeben auch wunderbar fruchtige Smoothievariationen, die reich an Eiweiß, Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen sind.

Nährwerte je Kugel

Kcal	Eiweiß	Kohlen- hydrate	Fett	davon MCT-Fett*
27,4 kcal	2,5g	3g	0,2g	-

* 0,2g Langkettige Fettsäuren (=6,5% der Energie)

Zuckerbarometer

