



Joghurt-Himbeer-Eis am Stiel mit kalifornischen Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 320 kcal/ 1340 kJ	Fett: 16 g
Eiweiß: 9 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 5,9 g
Kohlenhydrate: 33 g	ungesättigte Fettsäuren: 10,1 g

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten +
Kühlzeit
Nährwertangaben pro
Portion ca.:

Zubereitung:

1. Die Himbeeren mit dem Zucker zerdrücken. Das Eiweiß schlagen, bis es steif ist und mit dem Joghurt verrühren, bis beides gut vermischt ist. Das Himbeerpüree vorsichtig unterheben, bis der Joghurt leicht marmoriert ist.
2. Die Mischung in die vier Stieleisformen gießen, die Eisstiele hinzufügen und für mindestens 4 Stunden in den Gefrierschrank stellen.
3. Die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen. Die Walnüsse hacken. Das Eis aus den Förmchen nehmen, mit der geschmolzenen Schokolade beträufeln und mit den Walnüssen bestreuen. Bis zum Servieren im Gefrierschrank aufbewahren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 150 g Himbeeren
- 2 EL Zucker
- 2 Eiweiß (Größe M)
- 2 Joghurts, entrahmt und gesüßt (à 150 g)
- 100 g Schokolade zum Schmelzen
- 40 g kalifornische Walnüsse
- 4 Stieleisformen