WALDFRUCHT-JOGHURT POPSICLE / EIS AM STIEL

Es wird endlich Sommer und an den heißen Tagen darf ein Eis am Stiel nicht fehlen. Mit diesem selbstgemachten Popice mit Waldfrüchten und Sahnejoghurt zaubert ihr die perfekte Erfrischung für zwischendurch. Auch für Kinder sind die gesunden Popsicles der perfekte Nachtisch oder ein Snack als Abkühlung. Das Fruchteis ist ohne zugesetzen Zucker und mit einem veganen Joghurt auch selbst vegan. Ihr könnt das Wassereis in den praktischen Silikonformen mit Stielen zubereiten oder auch in kleineren Portionen in Eiswürfelformen einfrieren. Viele weitere Sorten findest auf meinem Blog und in meiner kostenlosen App.

Zubereitungszeit
20 Minuten

Kühlzeit
6 Stunden

PORTIONSRECHNER:
Stück: 12

FRUCHTPÜREE

Püriere die Beeren mit dem Limettensaft, der Tonkapaste und dem Reissirup fein. Fülle das Püree in eine Dosierflasche.

JOGHURTCREME

Verrühre den Sahnejoghurt mit dem Reissirup und Vanilleextrakt und fülle die Creme in eine Dosierflasche.

Verwende veganen Joghurt um die Popsicles vegan zuzubereiten.

EISFORMEN FÜLLEN

Fülle das Fruchtpüree und die Joghurtcreme abwechselnd in Silikonformen für Eis am Stiel, marmoriere sie mit einer Gabel, setze jeweils einen Holzstiel ein und stelle die Eisformen für mindestens 6 Stunden ins Gefrierfach.

EIS AM STIEL FERTIGSTELLEN

Löse das Eis aus den Formen. Du kannst es gleich verzehren oder luftdicht verpackt im Gefrierfach lagern, so hält es sich bis zu 2 Monate. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

FRUCHTPÜREE:

- [ ] **200 g** Erdbeeren
- [ ] **250 g** Himbeeren
- [ ] **150 g** Blaubeeren
- [ ] **1 TL** Limette (Saft)
- [ ] **1 TL** Tonkapaste
- [ ] **100 g** Reissirup

JOGHURTCREME:

- [ ] **300 g** Sahnejoghurt (fettig)
- [ ] **100 g** Reissirup
- [ ] **1 TL** Vanilleextrakt