

High Protein Spaghetti Eis



Zutaten (für 3 Portionen):

450g High Protein Eis, z.B. Vanille oder Schoko
250g Erdbeeren
1 EL Pudererythrit
20g Weiße Schokolade

Benötigtes Küchengerät:

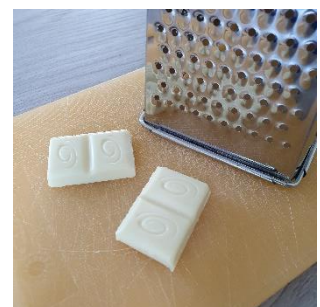
Kartoffelpresse

Zeitaufwand:

- Erdbeersoße herstellen: 10 min
- Erdbeersoße kalt werden lassen: 1h
- Kartoffelpresse und Schälchen im Gefrierfach: 1h

Zubereitung:

- 1) Erdbeeren waschen und pürieren. 1 EL Pudererythrit hinzufügen. In einem Topf erhitzen und langsam köcheln lassen, bzw. etwas einreduzieren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 2) Erdbeersoße in den Kühlschrank stellen zum Erkalten (1h).
- 3) Schälchen, in die das Eis später soll, sowie die Kartoffelpresse für 1h in die Gefriertruhe legen.
- 4) Weiße Schokolade raspeln (oder noch besser: weiße Schokoraspel im Haus haben).
- 4) Eis durch die Kartoffelpresse in kalte Schälchen pressen.
- 5) Erdbeersoße und weiße Schokoraspel drüber geben.
- 6) Guten Appetit!





Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
High Protein Eis (150g)	204	28,2g	15,0g	4,4g
Erdbeeren (84g)	26,6	4,5g	0,7g	0,3g
Weißer Schokolade (6,7g)	39,8	3,6g	0,6g	2,5g
Total	270,4	36,3g	16,6g	7,2g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>
<https://eatsmarter.de/>
 Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jeioskitchen.de