

Rezept

Frozen Papaya-Joghurt-Eis

Ein Rezept von Frozen Papaya-Joghurt-Eis, am 26.04.2024

Zutaten

200 g Papaya

1 EL Reissirup

150 g griech. Joghurt (5 % Fett)

1 Bio-Limette

Außerdem:

6 Stieleisformen (à 50 ml)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 40 kcal, 1 g F, 2 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Das Papayastück entkernen, schälen und würfeln. Papayawürfel, Joghurt und Reissirup in einen hohen Rührbecher geben. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, dann die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Limettensaft und -schale zur Papaya-Joghurt-Mischung geben und alles mit dem Pürierstab glatt pürieren.
2. Die Fruchtmasse in die Eisformen füllen und jeweils einen Eisstiel hineinstecken. Die Joghurtmasse mindestens 5 Std. oder am besten über Nacht tiefkühlen.