

Rezept

Joghurt-Mohn-Eis mit Heidelbeeren

Ein Rezept von Joghurt-Mohn-Eis mit Heidelbeeren, am 28.04.2024

Zutaten

250 g Heidelbeeren (frisch oder TK)

4 EL Mohnsamen

450 g Joghurt (mind. 3,5 % Fett)

100 g Zucker

200 g Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal, 6 g F, 5 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Die Heidelbeeren und 30 g Zucker in einen kleinen Topf geben, aufkochen und 2 Min. köcheln, dann abkühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit den Mohn im Blitzhacker fein mahlen. Die Sahne steif schlagen. Den Joghurt und den restlichen Zucker (70 g) verrühren. Sahne und Mohn vorsichtig mit einem Teigschaber unterheben.

3. Die Joghurtmasse in die Eismaschine füllen und nach Gerätebeschreibung zu einem cremigen Eis rühren. Das Eis in eine Gefrierbox füllen, die kalten Heidelbeeren darauf verteilen und gerne mit einer Gabel noch etwas unters Eis ziehen, sodass eine leichte Marmorierung entsteht.

4. Das Eis vor dem Servieren im Tiefkühlgerät ca. 2 Std. tiefkühlen, sodass es die richtige Konsistenz bekommt. Dann mit einem Eisportionierer zu Kugeln formen, in Dessertschalen anrichten und genießen.