

Rezept

Regenbogen-Popsicles

Ein Rezept von Regenbogen-Popsicles, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 Kiwi (ca. 100 g Fruchtfleisch, geputzt gewogen) | 90 ml Agavendicksaft |
| 1 TL Waldmeistersirup (nach Belieben) | 300 g Joghurt (3,5 % Fett) |
| 100 g Himbeeren | 2 reife Aprikosen (ca. 100 g Fruchtfleisch, geputzt gewogen) |

Außerdem

- 8** Stieleisformen à ca. 50 ml (nach Belieben andere Förmchen und Stiele)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 1 g F, 2 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Kiwi schälen, halbieren und klein würfeln. Kiwiwürfel mit 30 ml Agavendicksaft in einem Topf unter Rühren kurz aufkochen lassen. Danach durch ein Sieb streichen. Kiwi-Püree, nach Belieben Waldmeistersirup und 100 ml Joghurt in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. In eine Schüssel umfüllen, kühl stellen. Rührbecher reinigen.
2. Die Himbeeren wenn nötig verlesen und kurz abbrausen. Mit 30 ml Agavendicksaft und 100 g Joghurt in den Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. In eine Schüssel umfüllen und kühl stellen, den Rührbecher reinigen.
3. Die Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. Hälften klein würfeln. Die Fruchtstücke mit 30 ml Agavendicksaft und 100 g Joghurt in den Rührbecher füllen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Kühl stellen.
4. Etwas Himbeer-Püree in die Formen geben und 1 Std. tiefkühlen, danach Aprikosen-Püree hinzufügen und abermals 1 Std. tiefkühlen. Mit Kiwi-Püree abschließen. Die Förmchen mit Eisstielen versehen und mindestens 3 Std. tiefkühlen.