

Rezept

# Zuckerfreie Regenbogen-Popsicles

Ein Rezept von Zuckerfreie Regenbogen-Popsicles, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>80 g</b> Erdbeeren	<b>4</b> Aprikosen
<b>120 g</b> Ananasfruchtfleisch	<b>1</b> Kiwi
<b>80 g</b> Brombeeren	

### Außerdem

<b>8</b> Popsicle-Förmchen (à ca. 150 ml)	<b>8</b> Holzstiele
---	---------------------

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 30 kcal, 1 g EW, 6 g KH

## Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen, putzen und mit 2 EL Wasser in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen. Das Püree auf die Förmchen verteilen, die Holzstiele hineinstecken und die Popsicles 30 Min. tiefkühlen.

---

2. Die Aprikosen waschen, entkernen und ebenfalls fein mixen. Das Aprikosenpüree auf der Erdbeerschicht verteilen und 30 Min. tiefkühlen. Dann die Ananas fein mixen. Das Ananaspüree auf der Aprikosenschicht verteilen und weitere 30 Min. tiefkühlen.

---

3. Die Kiwi schälen, in Stücke schneiden und ebenfalls fein mixen. Das Kiwipüree in die Förmchen verteilen und 30 Min. tiefkühlen. Dann die Brombeeren abspülen und fein mixen. Das Brombeerpüree in die Förmchen verteilen, und die Popsicles mindestens 4 Std. tiefkühlen. Vor dem Servieren aus den Förmchen lösen.