

Rezept

Zuckerfreies »Spaghetti-Eis«-Dessert

Ein Rezept von Zuckerfreies »Spaghetti-Eis«-Dessert, am 25.04.2024

Zutaten

100 g TK-Erdbeeren	2 Äpfel
1-2 EL Zitronensaft	100 g Joghurt (3,5 % Fett)
100 g Sahne	¼ TL gemahlene Bourbon-Vanille
1-2 Stängel Melisse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal, 9 g F, 2 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Erdbeeren rechtzeitig auf einem Teller ausgebreitet antauen lassen. Die Äpfel schälen und mit einem Spiralschneider zu »Spaghetti« drehen. Die Apfelspaghetti am besten in Zitronenwasser eingelegt bis zur weiteren Verwendung ruhen lassen.
2. Die angetauten Erdbeeren in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Joghurt dazugeben, unterrühren und alles gründlich mischen.
3. Die Sahne mit der Vanille ebenfalls in einen hohen Rührbecher geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Die Melisse waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
4. Zum Servieren die Apfelspiralen vorsichtig aus dem Zitronenwasser heben, abtropfen lassen und auf Teller oder Schalen verteilen. Die Sahne darübergeben, alles mit der Erdbeersauce beträufeln und mit Melisse garnieren.