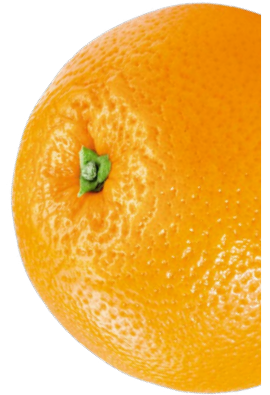
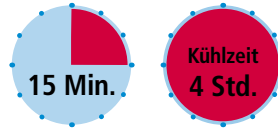


Eiskalter Fruchtgenuss



Zubereitungszeit



Wusstest du schon, ...

... dass die Orange eine Zitrusfrucht ist, die sehr viel Vitamin C enthält?
Vitamin C stärkt deine Körper-Abwehrkräfte und hilft bei der Wundheilung.

Das brauchst du für:

6 - 8 Portionen Fruchtis

1 Orange
250 g Erdbeeren
2 EL Honig
2 EL Schmand

8 Stieleisförmchen

Tipp:

Du kannst auch Pfirsiche, Aprikosen, Melonen oder Birnen verwenden.
Sind die Früchte sehr süß, einfach etwas Zitronensaft in die Eismasse geben.

So wird's gemacht:

1. Orange auspressen. Erdbeeren waschen und das Grün entfernen.
2. Erdbeeren, Orangensaft, Honig und Schmand pürieren und in die Stieleisförmchen füllen.
3. Für mindestens 4 Stunden im Tiefkühlfach gefrieren lassen.

Pro Portion:

45 kcal | 7 g Kohlenhydrate | 0 g Eiweiß | 2 g Fett

Viel Spass beim Ausprobieren.
Dein EDEKA Ernährungsservice.

