

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Ahornsirup-Zimt-Eis

(Honig-Zimt-Eis)

2 El Ahornsirup (Honig)

1 Eigelb (Gr. L)

1 Tl gem. Zimt

¼ l Sahne

1 Eiweiß (Gr. L)

mit

zu einer schaumigen Masse
schlagen,
zugeben.

u.

getrennt sehr steif schlagen
u. unter d. Eigelbmasse heben.
In ein m. kaltem Wasser aus-
gespültes Gefäß geben u. 2-3
Std. ins Gefrierfach stellen.
Das Eis aus d. Form lösen
u. i. Scheiben schneiden u.
auf Tellern verteilen u. m.

frischem Obst u. Zitronen-
melisseblättchen

Zimt

garnieren, mit etwas
überstäuben.

Gesamt: 1100,5 kcal : 12 = 92 kcal (m. Honig)