

Süß und kalt

Eis am Stiel ideal für die heiße Jahreszeit

Zutaten:

400 ml Iovital complete **Vanille** oder **Schoko** oder **Waldfrucht**
4 Eisformen und Stiele

Zum Verfeinern:

klein geschnittene Aprikosen, Schokosplitts, oder Himbeeren

Nährwerte pro Eis:

Energie ca. 175 kcal
Eiweiß ca. 7,0 g
Fett ca. 5,0 g

Zubereitung

Den jeweiligen Drink mit einem Mixer ca. 30 Sekunden rühren, dann die kleingeschnittenen Früchte oder Schokosplitts zu den jeweiligen Drink-Varianten geben und vorsichtig unterrühren.
Die Masse in eine Form mit Stiel geben.
Danach mindestens die Masse für 4-6 Stunden ins Gefrierfach stellen, dann herausnehmen und genießen.

Kleiner Tipp:

Sollten keine Eisformen mit Stiel zur Hand sein, eignen sich auch kleine Joghurtbecher und kleine Plastiklöffel als Alternative.