

Eis am Stiel mit Banane



Zutaten:

200 g Joghurt griechisch 0% Fett
250 g Bananen
n.B. Flavour, Süßstoff, Nutella, Honig,

Zubereitung:

Bananen klein schneiden und dann alle Zutaten zusammen pürieren bis eine cremige Konsistenz entsteht. Dann am besten mit einem kleinen Löffel in die Förmchen füllen.
4 - 5 h oder einfach über Nacht ins Tiefkühlfach stellen.
Vor dem Essen die Förmchen kurz unter warmes Wasser halten, damit sich das Eis gut lösen kann.

Nährwertangaben (Berechnungsbeispiel):

Menge Produkt	kcal	Eiweiß [g]	KH [g]	Fett [g]
200 g Joghurt griechisch Lyttos 0%Fett	104 kcal	18,0 g	8,0 g	0,0 g
250 g Banane	223 kcal	3,0 g	50,8 g	0,5 g
3 g Flavour Stracciatella	9 kcal	0,1 g	1,1 g	0,1 g
	336 kcal	21,1 g	59,9 g	0,6 g
1 Stk. Eis am Stiel (von 8 gesamt)	42 kcal	2,6 g	7,5 g	0,1 g

Wenn du eines unserer Rezepte nachkochst, verlinke uns doch bitte und benütze den Hashtag:
@ingreatshapefitness #ingreatshapefitness

