

KAFFEE-EIS (kalorienarm)

ZUTATEN für 12 Eislutscher

- 250 ml Rama Cremefine zum Schlagen 19%
- 2 P. Bourbon-Vanillezucker
- 3 Eier, Gr. L
- 200 ml Vanillejoghurt 3,5%
- 3 starke Espresso (kalt)
- 1 Instant-Expresso Stick (z.B. von Jacobs, Nescafe) bzw. 2 g espressopulver
- 1 große Prise Kardamom
- (optional etwas Süßstoff, z.B. Kandisin flüssig)

ZUBEREITUNG

Rama Cremefine zusammen mit dem Vanillezucker steif schlagen.

Eier schaumig aufschlagen, mit Vanillejoghurt, flüssigem kaltem Kaffee und espressopulver sowie Kardamom verrühren. Eventuell noch mit Süßstoff (z.B. Kandisin flüssig) nach Belieben süßen.

In der Eismaschine cremig rühren und in 12 Lutscherformen abfüllen. Etwa 5 Stunden im Gefrierfach kühlen.

Ohne Eismaschine: Zutaten cremig rühren, in eine flache Form füllen, abdecken und im Gefrierfach über Nacht gefrieren.

ENERGIE

Die gesamte Masse hat ca. 1020 kcal; ein Eislutscher etwa 85 kcal.



KAFFEE-EIS

ZUTATEN

- 250 ml Schlagobers
- 100 g Zucker
- 2 P. Bourbon-Vanillezucker
- 3 Eier, Gr. L
- 200 ml Vanillejoghurt 3,5%
- 3 starke Espresso (kalt)
- 1 Instant-Expresso Stick (z.B. von Jacobs, Nescafe) bzw. 2 g espressopulver
- 1 große Prise Kardamom

