

# Blitz-Eis mit Beeren

## Zutaten (für 2 Personen):

- 175 g TK- Heidelbeeren
- 75 g laktosefreie Bio- Sahne
- 100 g laktosefreier Naturjoghurt
- 3 EL Traubenzucker

Gefrorene Heidelbeeren und alle weiteren Zutaten in einen leistungsfähigen Mixer geben. So lange mixen, bis eine cremige Masse entstanden ist - ähnlich wie Softeis. Sofort servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 27.02.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)