

Joghurtglace-Schirme

Ergibt 8 Stück

2 Becher Joghurt z.B. Yogos mit Honig, à 180 g

200 g Crème fraîche

100 g Puderzucker

1 Bio-Orange

50 g Crémant Schokolade

8 kleine Kaffee- oder Espresso-tassen

8 Plastiklöffel

1 Joghurt, Crème fraîche und Puderzucker verrühren. Die Hälfte der Creme in eine zweite Schüssel geben. Von der Orange die Schale abreiben. Saft auspressen. Mit der Hälfte der Creme mischen. Schokolade an der Bircherraffel reiben und unter die andere Hälfte der Creme rühren.

2 Tassen zur Hälfte mit Joghurt-Schokolade-Creme füllen. Orangencreme darauf geben. Je einen Löffel, Stiel nach oben, hineinstecken. Glace ca. 4 Stunden gefrieren lassen.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
+ 4 Stunden gefrieren lassen

Pro Stück ca. 3 g Eiweiss,
12 g Fett, 26 g Kohlenhydrate,
900 kJ/220 kcal

BUCHTIPPS UND INFO-ADRESSEN

Kochen mit Kindern: Kids in der Küche (s. S. 75), SAISONKÜCHE, 2001. ISBN 3-85932-371-7

Marianne Botta Diener: Kinderernährung – gesund und praktisch. Jean Frey, 2004. ISBN 3-85569-294-7

Übergewicht: www.minuweb.ch

Ernährungsinfos: www.seg.ch.
Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

