

Glace-Stängeli

- einfach
- mittel
- schwierig

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min. Gefrieren: ca. 3 Std.
Für 8 Stieleisformen von je ca. ½ dl

300 g Joghurt nature
2 Esslöffel Zucker
½ Vanillestängel,
nur ausgekratzte
Samen



1. Alles in einer Schüssel verrühren, Masse halbieren.

Tipp: Vanillestängel mit einem Teighörnchen auskratzen.



2 Esslöffel Konfitüre
(z. B. Erdbeer)



2. Konfitüre unter die eine Hälfte der Joghurtmasse rühren.



1 kleine Banane



3. Banane mit einer Gabel zerdrücken, mit der anderen Hälfte der Joghurtmasse verrühren.



4. Stieleisformen bis zur Hälfte mit der Konfitüremasse füllen, Bananenmasse darauf verteilen. Stängel hineinstecken, ca. 3 Std. gefrieren.

5. Formen kurz in heisses Wasser tauchen. Glace sorgfältig herausziehen.

1 Beutel dunkle
Kuchenglasur
(ca. 125 g),
geschmolzen
farbige
Zuckerkügel



6. Glace zuerst in Kuchenglasur, dann in die Zuckerkügel tauchen, sofort servieren.



Lässt sich vorbereiten: Glacestängeli ca. 1 Monat im Voraus zubereiten, tiefkühlen.

Pro Stück (ohne Zuckerkügel): 5 g Fett, 2 g Eiweiss, 15 g Kohlenhydrate, 448 kJ (107 kcal)



Variante

Sirupglace (Bild links):

Statt Konfitüre 2 Esslöffel
Sirup verwenden.