

Joghurteis KETO | Perfecto-X ohne Zuckerzusatz

Joghurteis Rezept mit Perfecto-X ohne Zuckerzusatz KETO geeignet. Ein cremiges Joghurteis Rezept ohne Zucker und ohne Milch.

Durchschnittliche Nährwerte je 100 g

Brennwert in kcal	176
Fett	10,6 g
- davon gesättigte Fettsäuren	6,5 g
Kohlenhydrate	19,7 g
- davon Zucker	2,9 g
- davon mehrwertige Alkohole	16,8 g
Ballaststoffe	6,5 g
Eiweiß	2,8 g
Salz	0,1 g

Zutaten für 1000 g:

390 g Joghurt 10 % 235 g Sahne 30 % 90 g Wasser 30 g Zitronensaft 120 g Perfecto-X 15 g X-Bindemittel-Perfecto 120 g Xylit 1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten mischen.-- Die Wasser, Joghurt, Zitronensaft und die trockenen Zutaten zusammen bei höchster Stufe 2 min. mixen.- Nun die Sahne dazugeben und nochmals kurz mixen.-- Den Mix mindestens 60 Min. im Kühlschrank reifen lassen.-- Das Eis nun mit einer Eismaschine oder der Handmethode einfrieren.