



Erdbeereis ohne Zucker

Von *Schuetz*

Erstellt am 10 Jul 2018 - 10:21

Die Erdbeeren sind eine Gattung in der Unterfamilie der Rosoideae innerhalb der Familie der Rosengewächse. Sie spielen schon seit der Steinzeit eine Rolle in der menschlichen Ernährung. Quelle Wikipedia

Erdbeeren schmecken nicht nur im Sommer...

Egal ob Rezepte für Erdbeereis, Erdbeerkuchen, Erdbeertorte oder Erdbeeren pur.

Erdbeer-Eis

Zutaten:

- 300 g frische Erdbeeren
- 225 g Joghurt
- 1 - 2 EL flüssige Sahne
- ½ Fläschchen Vanillebackaroma

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und dann pürieren. Blaubeerpüree mit den restlichen Zutaten vermischen, in Dessertgläser füllen und im Gefrierschrank 4 - 5 Stunden fest werden lassen.

Tipp:

Anstatt Erdbeeren können Sie auch andere Beeren nehmen. Wenn Sie keine Vanilleschote haben, nehmen Sie ein paar Tropfen Vanillearoma.

Und wer mag, kann die Erdbeeren auch mit einem Pfannkuchen genießen.

Vanille-Pfannkuchen

Zutaten:

- 125 g gemahlene Haselnüsse
- 2 Eier
- 2 TL flüssiger Süßstoff
- 2 EL Eiweißpulver
- etwas Milch
- ½ Fläschchen Vanillebackaroma
- 1 Prise Salz
- 2 - 3 EL Öl

Zubereitung:

Eier, Haselnüsse, Süßstoff, Eiweißpulver, Vanille und Salz in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. Soviel Milch zufügen, bis ein dickflüssiger, aber nicht zu fester Brei



entsteht. Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander dünne Pfannkuchen backen.

Buchdaten:

LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

Paperback - 244 Seiten - € 9,99

ISBN 978-3-7386-3677-2

ISBN-10:3738636773

Kindle: € 7,99

Eine „Kohlenhydratarme Ernährung“ korrigiert den gestörten Stoffwechsel und hilft das Übergewicht zu verringern. Der Blutzucker wird durch diese Ernährungsweise stabilisiert. Diese Art der Ernährung entlastet den Körper in vielen Bereichen. Bei einer Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme wirkt sich das nicht nur positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, sondern auch auf die Bauchspeicheldrüse. Sie schaltet bei der Produktion des Hormons Insulin einen Gang runter, dadurch wird die Gefahr gebannt z. B. an Diabetes zu erkranken.

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht "© 2018 Jutta Schütz" enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute über 90 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuautoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [1]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [2]

www.die-gruppe-48.net [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:45): <http://medkom24.eu/node/23297>



Erdbeereis ohne Zucker

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://medkom24.eu>)

Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://www.die-gruppe-48.net>