

Epres-joghurtos jégkrém



Pár egyszerű lépéssel ínycsiklandó epres-joghurtos jégkrémeket készíthetsz Nesquikből! Mi friss epret használtunk, de bátran próbáld ki más bogyós gyümölcsökkel is – amit épp találsz otthon!

Adag: 6 db

Előkészítés: 8 perc

Dermesztés: legalább 3 óra

HOZZÁVALÓK:

- 4 teáskanál (kb. 18 g) [Nesquik eper ízű ízesítő italpor](#)
- 400 ml félzsíros tej
- 120 g zsírszegény görög joghurt
- 6 szem eper, negyedekre vágva

TOVÁBBÁ SZÜKSÉGED LESZ:

- Jégkrém formára + pálcikákra

ELKÉSZÍTÉS:

1. Keverj sűrű krémet 4 teáskanál [Nesquik ízesítő italporból](#) egy kevés hideg tejjel, majd öntsd hozzá a maradék tejet, és alaposan keverd el.
2. Add hozzá a joghurtot, és keverd össze.
3. A jégkrém formák aljába tegyél 4 darabka epret, majd öntsd fel a Nesquikes-joghurtos keverékkel.
4. Szúrd bele a pálcikákat, majd tedd a mélyhűtőbe, amíg teljesen meg nem szilárdulnak.

EGY ADAGBAN:

Energia	Zsír	amelyből telített zsírsavak	Cukor	Só
254 kJ 60 kcal	1.3 g	0.8g	7.8 g	0.12 g
3%	2%	4%	9%	2%

Táplálkozási beviteli érték %-a

Energia 100 g-ban: 248 kJ / 59 kcal