

# Protein Eis

So einfach geht selbst gemachtes High Protein Eis mit Vanille- und Schokogeschmack ganz ohne eine Eismaschine.

etwa 6 Portionen



gelingt leicht

bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Vanilleeis:

1 Pck. Dr. Oetker Eispulver Bourbon-Vanille  
150 ml kalte Milch (1,5 % Fett)  
200 g Dr. Oetker High Protein-Pudding Vanille

### Schokoeis:

1 Pck. Dr. Oetker Eispulver  
Schokolade  
150 ml kalte Milch (1,5 % Fett)  
200 g Dr. Oetker High Protein-Pudding Schoko

Wie stelle ich leckeres Schoko- und Vanilleeis her?:

### 1 Vanilleeis zubereiten:

Eispulver nach Packungsanleitung, aber mit **150 ml Milch**, zubereiten. Pudding auf niedrigster Stufe kurz unterrühren. Creme nach Packungsanleitung gefrieren.

### 2 Schokoeis zubereiten:

Eispulver nach Packungsanleitung, aber mit **150 ml Milch**, zubereiten. Pudding auf niedrigster Stufe kurz unterrühren. Creme nach Packungsanleitung gefrieren.

### 3 Anrichten:

Das Protein Eis etwa 15 Min. vor dem Anrichten bei Zimmertemperatur stehen lassen.



## Versuchsküche

### Rezepte und Tipps

#### Tipps aus der Versuchsküche

- Das Eis kann in einer Schale aus Filoteig serviert werden. Der Teig ist in jedem gut sortierten Supermarkt in der Kühlabteilung zu finden. Dazu den Teig in 15 x 15 cm große Quadrate schneiden und davon zwei übereinander versetzt in eine Muffinform legen und zu einer Schale eindrücken. Die Schalen 5-7 Min. bei 180°C Ober-/Unterhitze oder 160° C Umluft auf der mittlerer Schiene backen, bis sie eine gleichmäßige Bräunung angenommen haben.
- Das Eis kann mit gehackten Pistazien und frischem Obst garniert werden.

