

# Malaga-Eis

## Ab 2. Diätwoche – einmal pro Woche

Zutaten (1 Portion):	1 Btl.	Vanille-Milch-Shake
	150 ml	Wasser
	50 g	Magerjoghurt
	1 TL	Rosinen
		etwas kalter Kaffee
		Rumaroma

Vanille-Milch-Shake mit Wasser und Joghurt zubereiten.  
Kaffee mit ein paar Tropfen Rumaroma und den Rosinen mischen  
und unter den Shake rühren.

Nun das Eis in der Eismaschine zubereiten oder die Masse in  
eine kleine Schüssel füllen, ins Eisfach stellen und gelegentlich  
umrühren, bis sie fest ist.



Pro Portion:      213 kcal      3,8 g Fett      2,0 BE