



Katrin Wehrle Diätassistentin,
Ernährungsberaterin/DGE
Haben Sie Fragen an Frau Wehrle?
Dann rufen Sie an unter:
07751-8961771



Schmidts 
Ernährungsservice



Karamelleis

**...schmeckt perfekt
mit frischen Erdbeeren!**

Zutaten für 750 ml:

1/2	Vanilleschote
250 ml	Milch
250 ml	Schlagsahne
6	Eigelb (Kl. M)
110 g	Zucker
1 Prise	Salz

Zubereitung:

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Milch, Sahne, Vanilleschote und -mark in einem Topf aufkochen und beiseite stellen, Vanilleschote entfernen. Eier mit zwei Esslöffeln Zucker und einer Prise Salz mit dem Schneebesen hell-cremig aufschlagen. Restlichen Zucker in einer Pfanne bei milder Hitze hellbraun karamellisieren. Vanille-Sahne-Milch langsam einrühren und so lange rühren, bis sich der Karamell gelöst hat.

Heiße Karamellmilch unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen langsam zur Ei-Zucker-Masse geben. Bei mittlerer Hitze (nicht mehr Kochen!) cremig-dicklich rühren und abkühlen lassen. Abgekühlte Masse in der Eismaschine in 30-35 Minuten gefrieren lassen und bis zum Servieren einfrieren.

Nährwerte pro Kugel:

164 kcal, 2 g Eiweiß, 11 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe



Milch - guter Nährstofflieferant

Milch enthält hochwertiges Eiweiß, das für den Muskelaufbau und -erhalt besonders wertvoll ist. Daneben ist sie reich an Vitamin A und D, B-Vitaminen, Jod und Calcium.

In den ersten 30 Lebensjahren wird unser Knochengerüst aufgebaut. Etwa ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse wieder ab. Wird in den ersten 30 Jahren ausreichend Knochenmasse aufgebaut, ist dies später von Vorteil. Für den Aufbau stabiler Knochen werden verschiedene Nährstoffe wie Eiweiß, Vitamin D, Vitamin K, Calcium und Magnesium benötigt. Dies gilt für das ganze Leben. Calcium ist mengenmäßig der wichtigste Mineralstoff im

menschlichen Körper, der vor allem für die Stabilisierung der Knochensubstanz unverzichtbar ist. Erwachsene sollten täglich 1 Gramm an Calcium über die Nahrung zuführen. Dies entspricht etwa einem halben Liter Milch und zwei Scheiben Käse.

Milch und Milchprodukte (mit Ausnahme von Quark) sind calciumreich und aufgrund ihrer verzehrten Menge für die Versorgung des Menschen mit diesem Mineralstoff von großer Bedeutung. Zudem kann der Körper Calcium aus Milch und Milchprodukten besser verwerten als beispielsweise aus pflanzlichen Lebensmitteln.

Ihre Katrin Wehrle