



WEIDER

**NÄHRWERTE
pro 100 g:**

Brennwert	46 kcal
Kohlenhydrate	6,1 g
Eiweiß	0,6 g
Fett	0,6 g

L-CARNITINE WASSEREIS

ZUTATEN für 4 Portionen:

- 1 WEIDER L-Carnitine Water z.B. Ananas-Mango
- 120 g Beeren oder Früchte nach Wahl
- Eisförmchen

ZUBEREITUNG:

1. Beeren waschen und mit 100 ml L-Carnitine Water in einen Topf geben.
2. Mit einem Pürierstab fein zerkleinern.
3. Den Beeren-Mix für ca. 10 min. aufköcheln und durch ein Sieb geben.
4. Die Eisförmchen-Form teilweise mit dem Beerenpüree füllen und im Tiefkühlfach für 10 min. anfrieren lassen.
5. Dann die Eisförmchen mit dem L-Carnitine Water vollständig auffüllen und für ca. 2 Std. komplett gefrieren lassen.



Instagram @ahalnಿಸweethome