

# BETTIES QUETSCHIE GLACE



Im Sommer geht doch nichts über eine frech-kalte Erfrischung. Wie wäre es mit einem leckeren Quetschie Glace mit Bettie Birne und Alfred Apfel? Ganz fix selbst gezaubert mit Deinem Lieblingsquetschie. Probier es doch mal aus!

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Befülle Deine Glaceförmchen abwechselnd mit fruchtigen Quetschies und etwas Joghurt. Hier kannst Du die Menge von Fruchtピューre & Joghurt ganz frech selbst bestimmen. Und auch die Menge Deiner Glaceförmchen können natürlich nach Grösse variieren.

### Schritt 2

Stelle Deine Glaceförmchen für mindestens drei Stunden oder ganz einfach über Nacht in den Tiefkühler oder das Gefrierfach.

### Schritt 3

Jetzt nur noch das Quetschies Glace aus den Förmchen lösen und schon kann das freche Schleckchen beginnen.

## FRECHER TIPP

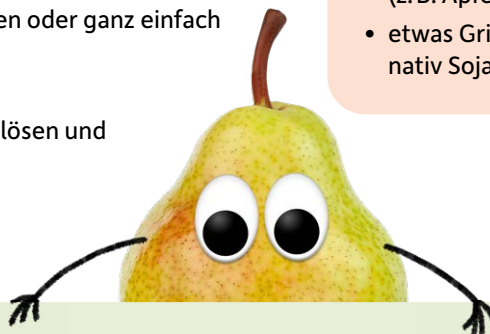
### Kein Glaceförmchen zur Hand?

Du kannst auch ganz frech den Quetschiebeutel als Glaceform benutzen. Dafür einfach den oberen Rand des Beutels abschneiden und einen Löffel als Stiel hineinstecken.

## ZUTATEN

(4 Glaceförmchen)

- 1–2 Freche Freunde Quetschies (z. B. Apfel, Birne, Karotte & Kürbis)
- etwas Griechischer Joghurt (alternativ Sojajoghurt)



## AM BIRNBAUM FÄNGT ALLES AN

Ich liebe sonnige Orte – dort wachsen wir Birnen an Birnbäumen. Reif bin ich, wenn ich mich leicht vom Stiel lösen lasse. Bei Zimmertemperatur reife ich weiter und werde süsser und saftiger. Alfred Apfel und ich sind uns unter anderem darin ähnlich, dass ich auch ein «Kernobst» bin, weil auch meine Kerne im Inneren sind. Man kennt mich dunkelgelb, braun oder grün, manchmal auch mit roten Stellen, die mich ein wenig schüchtern wirken lassen.

## BIRNIGER WOHLFÜHLEFFEKT

Wir Birnen sind wichtig für die Verdauung. Denn wir gehören zum ballaststoffreichen Obst. «Ballast» ist hier mal etwas Gutes, weil Ballaststoffe die Verdauung in Schwung bringen. So bleibt vom Magen verdautes Essen nicht zu lange unerwünscht im Körper.