

Erdbeershake für Diabetiker Typ 1 bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

4 Kugeln Erdbeereis für Diabetiker, ansonsten wo Kohlenhydrate draufstehen, 1 l Milch, 24 Erdbeeren, etwas Fruchtzucker.

Die Zubereitung:

Wenn du deinem Schatz einmal eine Freude an diesen heißen Sommertagen machen willst, dann putze und wasche die Erdbeeren und schneide sie in kleine Stücke. Mit Fruchtzucker kann man die Stücke dann noch süßen. Dann gibt man die Stücke in ein Rührgefäß und schüttet die Milch hinzu und mixt das Ganze gut durch. Bis jetzt hat die Masse nun ca. mengenangabe BE. Jetzt nimmt man einen Extrateller und wiegt darauf das Erdbeereis ab. Dann rechnet man 100g geteilt durch die angezeigte Grammzahl auf der Waage und enthält einen x-beliebigen Wert. Nun schaut man auf der Tabelle auf der Eispackung nach, wie viel Gramm Kohlenhydrate in 100g Eis enthalten sind. Diese Anzahl einfach ablesen und durch den x-beliebigen Wert teilen. Die nun enthaltene Zahl ergibt die Anzahl der Kohlenhydrate in eurer Eiskugel, die ihr nun hernehmen wollt für den Shake. Jetzt muß man diesen Kohlenhydratwert nur noch durch 12 teilen, und man hat die Anzahl der BE dieser Eiskugel. Nun könnt ihr die inzwischen geschmolzene Kugel in die Erdbeermilch geben und ordentlich durchmischen. Wenn ihr nun den Shake eurem Schatz serviert, müsst ihr die BE-Anzahl der Eiskugel zu den obengenannten mengenangabe BE hinzurechnen und ihr könnt ihm sagen, wie viel BE der Shake hat, damit euer Schatz die richtige Einheit darauf spritzen kann. Klingt zwar kompliziert, aber dafür freut euer Schatz sich riesig! Das ist die Mühe wert.