

Nicecream „Bananeneis“

Zutaten (5 Portionen)

7	Bananen
250 g	Mandeldrink, Kefir, Joghurt oder ähnliches
20 g	Haselnuss – Mus, Mandelmus oder Erdnussmus
20 g	Datteln



Zubereitung:

Die Bananen schälen, in Stücke schneiden und in einem geeigneten Gefäß oder Gefrierbeutel einfrieren. (Desto reifer die Banane ist, desto süßer ist diese. Je unreifer die Banane ist, desto mehr Stärke ist noch enthalten.)

Die gefrorenen Bananenstücke in einen Mixer geben, weitere Zutaten zufügen und ordentlich durchmischen. (geht auch mit einem Pürierstab) Es kann sein, dass man zwischendurch umrühren muss. Anschließend das Bananeneis für eine kurze Zeit in den Gefrierschrank stellen (ca. 5 Minuten), damit es nochmal etwas nachfriert.

Die Nicecream kann auch mit anderen Früchten wie Erdbeeren, Himbeeren, Mango, usw. variiert werden.

Wer gerne Schokoladeneis mag - dem Bananeneis kann auch etwas ungesüßtes Kakaopulver zugefügt werden. Für die Freunde der exotischen Geschmacksnote – auch Kokosraspel eignen sich hervorragend.

Als Topping eignen sich Kakao Nibs, gepuffte Quinoa, Kokosraspel, Walnusskerne, usw.

Nährwertangaben (pro Portion)

197 kcal, 2,8 g Eiweiß, 4,0 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 4,0 g Ballaststoffe