



Zartschmelzende Nicecream

Einfach, cremig und lecker

Sommer, Sonne, Eiscreme! Mit nur drei Grundzutaten ist unsere cremige #Nicecream eine schnelle und leckere Alternative zum fertigen Eis aus der Kühltruhe. Wahrlich zum Dahinschmelzen, probiert es aus!

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten, Frostzeit mind. 5 Stunden

Zutaten für 2 Personen

- 3 gefrorene Bananen in Scheiben
- Eine Handvoll gefrorene Früchte, z. B. Heidelbeeren oder Erdbeeren
- Ein Schluck (Pflanzen-)Milch
- Optional: Agavendicksaft zum süßen und Minze und Früchte zum dekorieren

So geht's

Bananen in Scheiben schneiden, in eine Dose oder einen Gefrierbeutel packen und mindestens 5 Stunden einfrieren. Für eine fruchtige Nicecream wählt ihr ca. eine Handvoll weitere Früchte aus, z. B. Heidelbeeren oder Erdbeeren, und legt sie ebenfalls ins Gefrierfach. Nach der Wartezeit nehmt ihr die Bananen und Früchte aus dem Eisschrank und gebt sie gemeinsam mit 50 ml (Pflanzen-)Milch in einen Standmixer. Wahlweise gebt ihr noch etwas Agavendicksaft zum Süßen hinzu und schlagt die Eismasse auf niedriger Stufe mit dem Mixer cremig. Jetzt könnt ihr die Nicecream auf zwei Eisbecher verteilen und mit Minze und frischen Früchten servieren. Lasst es euch schmecken!

Tipp: Dazu passen frische Pancakes oder Waffeln

So gesund ist es

Verzichtet man auf das zusätzliche Süßen mit einem Süßungsmittel wie Agavendicksaft, kommt dieses Eis gänzlich ohne zusätzlichen Zucker aus. Die Bananen bringen schon ausreichend natürlichen Fruchtzucker mit. Die gelbe Frucht ist eine wahre Nährstoffbombe. Sie deckt etwa 12 % der empfohlenen Kalium-Tagesdosis und enthält außerdem fast kein Fett. Bananen sind eine gute Kohlenhydratquelle und damit ein perfekter, kleiner Snack vor oder nach dem Training. Auch eure geistige Fitness profitiert von einem regelmäßigen Bananengenuss: Das enthaltene Mangan trägt zur Erhaltung eines gesunden Gehirns bei.

Brennwert: 171 kcal, Eiweiß: 3g, Ballaststoffe: 6g, Kohlenhydrate: 36g, Fett: 1g
(durchschnittlich je Portion: 150g Bananen, 50g Heidelbeeren und 25ml Sojamilch)