



Schauen Sie
auch gerne
unser Video
auf YouTube!



Beeren-Nice-Cream



Dauer

10 Minuten
+ 6 Stunden



Schwierigkeit

einfach



Portionen

4

Zutaten

3	reife Bananen (180 g)	50 g	gefrorene Brombeeren
50 g	gefrorene Himbeeren	1 Msp	Vanille
50 g	gefrorene Blaubeeren		

Beschreibung

Nice-Cream ist eine leckere und gesunde Eis-Variante, die als Basis reife Bananen verwendet. Das macht das Eis schön cremig und gleichzeitig natürlich süß. Je reifer die Bananen, desto süßer wird das Eis. Wer es gerne noch süßer möchte, kann natürlich noch ein Süßungsmittel dazugeben.

Zubereitung

Bananen schälen, in Stücke brechen und für mindestens 6 Stunden einfrieren.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf höchster Stufe mixen, bis die Nice-Cream schön cremig geworden ist. Sollte der Mixer es nicht gleich schaffen, dann ein paar Minuten warten, bis das Obst leicht angetaut ist oder etwas (Pflanzen-)Milch hinzugeben.

Die Nice-Cream ist direkt verzehrfähig. Man kann sie aber auch noch 1-2 Stunden in den Gefrierschrank geben, dann wird sie noch etwas fester.