



Türchen Nr. 11

NICECREAM - GESUNDE EISCREME

ZUBEREITUNG

ZUTATEN für 1 Portion

- 1 reife
(gefrorene)
Banane
- 2 EL Pflanzenmilch
nach Wahl
(Mandel-,
Reis-, Cashew-,
Hafer- oder
Kokosmilch)
- Nach Belieben weitere
Zutaten oder
Toppings

Reife Banane schälen, in Scheiben schneiden und über Nacht ins Gefrierfach legen.

Am nächsten Tag: Pflanzenmilch und gefrorene Banane pürieren. Nach Belieben weitere Zutaten mit pürieren z.B. Schokopulver oder mit Obst garnieren.

Variationsmöglichkeiten:

Schokoladig: Kakaopulver (mind. 75% Kakao)

Nussig: mit gerösteten Nüssen und crunchy Erdnussbutter

Fruchtig: gefrorene Erdbeeren oder Himbeeren

Würzig: mit Gewürzen wie Kardamom und Zimt

Exotisch: gefrorene Mango oder Passionsfrucht

Guten Appetit!