

Rezepte ohne Zucker

Nicecream

Um Eis herzustellen, brauchst du nicht unbedingt eine Eismaschine. Es reicht auch ein guter Mixer oder ein leistungsfähiger Pürierstab.

Zutaten für 1 Portion Schokoeis:

- 1 kleine sehr reife Banane (sie sollte braune Punkte haben)
- 1/2 bis 1 EL Kakaopulver

Zutaten für 1 Portion Fruchteis:

- 1/2 kleine sehr reife Banane (sie sollte braune Punkte haben)
- 100 g Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren

Zutaten für 1 Portion Erdnusseis:

- 1 kleine sehr reife Banane (sie sollte braune Punkte haben)
- 1 EL Erdnussmus (aus 100 % Erdnüssen, ohne Zuckerzusatz)

Zubereitung

- Schneide die reifen Bananen in 1-2 cm dicke Scheiben und friere sie 4-5 Stunden ein.
- Mische die Zutaten je nach gewünschter Sorte im Mixbecher oder püriere sie mit einem Pürierstab, bis eine cremige Masse entsteht. Mixe nicht zu lange, damit das Obst nicht auftaut.
- Fertig ist das Eis. Genieße es sofort. Nochmaliges Einfrieren funktioniert nicht.



Tipps

- Zum Schokoeis passen besonders gut klein geschnittene Erdbeeren und ein Blättchen Minze.
- Variiere das Eis, indem du Gewürze wie Kardamom, Zimt, Vanille oder Zitronensaft zugibst.
- Kauf am besten möglichst reife Bananen und friere sie auf Vorrat ein.