Rezept

Detox Banana-Peanut-Nice-Cream

Ein Rezept von Detox Banana-Peanut-Nice-Cream, am 28.04.2024

Zutaten

- **2** Bananen
- **2 EL** Erdnussmus (Bioladen)
- **80 ml** Mandeldrink (gekauft oder selbst gemacht)
- **2 EL** Erdnusskerne
- **2 EL** rohes Kakaopulver (Bioladen)
- **2 EL** Kakaonibs (Bioladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Locker in einen Gefrierbeutel geben und über Nacht in das Tiefkühlfach legen.

2. Am nächsten Tag die Erdnüsse grob hacken und beiseitestellen. Das Erdnussmus, die gefrorenen Bananenscheiben, den Kakao und den Mandeldrink in den Mixer geben. Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis die Mischung die Konsistenz von Eiscreme hat.

3. Die Nice-Cream auf zwei Schalen verteilen. Mit den Kakaonibs und den gehackten Erdnüssen bestreuen und mit Löffeln servieren.