

## Rezept

# Bananen-Eistorte mit Schoko-Granola

Ein Rezept von Bananen-Eistorte mit Schoko-Granola, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>1 EL</b> brauner Zucker	<b>2 EL</b> kernige Haferflocken
<b>1 EL</b> Sonnenblumenkerne	<b>2 EL</b> Mandelsplitter
<b>1 EL</b> Kokosflocken	<b>2 Msp.</b> Zimtpulver
<b>40 g</b> Zartbitterschokolade (70 % Kakao)	<b>4</b> Bananen
<b>1 EL</b> Zitronensaft	<b>3 - 4 EL</b> Honig
<b>120 g</b> Naturjoghurt (3,8 % Fett)	<b>320 g</b> Sahne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Eisform von 1,5 l Inhalt (10-12 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min  
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

## Zubereitung

1. Für die Granola braunen Zucker, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Mandelsplitter, Kokosflocken und Zimt in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis der Zucker karamellisiert ist. Zum Abkühlen auf einen Teller geben. Die Schokolade fein hacken und unter die abgekühlte Granola mischen.
2. Für die Eistorte die Bananen schälen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. 360 g Fruchtfleisch abwiegen. Den Zitronensaft, 3 EL Honig und den Joghurt unter das Bananenmus rühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Masse abschmecken, eventuell mit etwas Honig nachsüßen. Von der Schoko-Granola 3 EL zum Garnieren abnehmen, die restliche Granola unter die Eismasse heben.
3. Die Eismasse in eine schöne Form, z. B. eine Kranz- oder Gugelhupf-Eisform, füllen. Im Tiefkühlfach mindestens 4 Std. gefrieren lassen. Die Eisform ca. 20 Min. vor dem Servieren herausholen. Die Eistorte portionieren, mit der restlichen Granola bestreuen und nach Belieben mit etwas Schokoladensauce servieren.