

Rezept

Bananen-Tofu-Eis mit Ingwer

Ein Rezept von Bananen-Tofu-Eis mit Ingwer, am 05.08.2024

Zutaten

1 Bio-Limette	1 Stück frischer Ingwer (etwa 3 cm)
3 Bananen (etwa 500 g)	400 g Seidentofu
100 g flüssiger Honig	1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
Nusskrokant zum Bestreuen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Bananen schälen und in Stücke schneiden.
2. Die Bananen mit der Limettenschale und dem -saft, dem Ingwer, dem Tofu und dem Honig im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Muskat abschmecken. Die Mischung in eine Schüssel füllen und für etwa 4 Std. ins Gefrierfach stellen. Dabei häufig durchrühren, damit sich keine zu großen Eiskristalle bilden.
3. Eis aus dem Gefrierfach nehmen und 5-10 Min. stehen lassen. Dann kleine Kugeln abstechen und in Dessertgläser oder -schalen geben. Mit Krokant bestreuen und servieren.