

Rezept

Bananeneis mit Keksteig und Schokosauce

Ein Rezept von Bananeneis mit Keksteig und Schokosauce, am 15.12.2025

Zutaten

2	Bananen	3	getrocknete Medjool-Datteln
50 g	zarte Haferflocken	1 - 2 EL	Kokosöl
30 g	Kokosöl	2 EL	Erdnussmus
30 g	gemahlene Mandeln	1 Prise	Salz
60 g	Honig	20 g	ungesüßtes, schwach entöltes Kakaopulver

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 835 kcal

Zubereitung

1. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und lose in ein flaches Gefäß geben. Die Bananenscheiben für mindestens 2 Std. ins Tiefkühlfach stellen.
2. Für die Keksteigkrümel die Datteln entsteinen. Die Datteln mit Haferflocken, 1 EL Kokosöl, Erdnussmus, gemahlenden Mandeln und Salz in einer Küchenmaschine zu einer krümeligen Masse verarbeiten. Sollte die Masse zu fest sein, 1 EL Kokosöl dazugeben.
3. Für die Schokosauce das restliche Kokosöl mit Honig, Kakaopulver und 60 ml Wasser in einem Topf vermischen. Die Mischung unter Rühren aufkochen und 2 - 3 Min. köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.
4. Die gefrorenen Bananenstücke in einen Standmixer oder eine Küchenmaschine geben und kurz antauen lassen. Die angetauten Bananenstücke dann zügig zu einem cremigen Eis mixen. (Am besten einen Hochleistungsmixer verwenden. Wenn du einen normalen Mixer hast, kein Problem. Gebe einfach etwas Flüssigkeit wie 1 EL Milch dazu.) Sollte dann das Bananeneis zu weich sein, das Eis noch einmal kurz ins Tiefkühlfach stellen.
5. Das Bananeneis mit den Keksteigkrümeln und der Schokosauce in zwei Eisbechern oder auf Dessertellern anrichten und sofort servieren.