

Rezept

Frühstückseis aus Cashewkernen und Banane

Ein Rezept von Frühstückseis aus Cashewkernen und Banane, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|--|------------------------------------|
| 70 g Cashewkerne | 2 Bananen (sehr reif) |
| 30 ml Mandeldrink | 40 g Collagen-Proteinpulver |
| 10 g Zartbitter-Schokolade (mind. 80 % Kakaogehalt) | 2 EL Mandelmus |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 27 g F, 26 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Am Vorabend die Cashewkerne in einer Schüssel mit Wasser bedecken und 12 Std. einweichen. Bananen schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben nebeneinander in einen Gefrierbeutel geben und 12 Std. einfrieren.
2. Dann am nächsten Morgen das Einweichwasser abgießen. Die Cashewkerne mit den gefrorenen Bananenscheiben, dem Mandeldrink und dem Proteinpulver in einen Hochleistungsmixer geben. Alles auf höchster Stufe in 2 Min. möglichst fein pürieren.
3. Die Schokolade grob oder fein hacken. Das Frühstückseis auf Gläser, Becher oder Schüsseln verteilen und mit der Schokolade und dem Mandelmus garnieren.