

Rezept

Knusprige Eis-Bananen

Ein Rezept von Knusprige Eis-Bananen, am 24.03.2023

Zutaten

2 große Bananen
150 g Joghurt

4 EL Haselnusskerne
2 EL Kakaonibs

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 15 g F, 4 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Bananen schälen und in der Mitte quer halbieren. Je einen Holzstiel in die Bananen stecken.
-
2. Die Haselnusskerne fein hacken. Die Bananen in den Joghurt tauchen und abtropfen lassen. Haselnusskerne und Kakaonibs auf den Bananen verteilen. Die Bananen auf Backpapier legen und im Tiefkühlfach mindestens 4 Std. gefrieren lassen.