Rezept

Nicecream mit Beeren und Schokolade

Ein Rezept von Nicecream mit Beeren und Schokolade, am 04.07.2025

Zutaten

4	Bananen
1 Msp.	gemahlene Vanille
1 TL	Ahornsirup
2-3 EL	Früchte nach Wahl
4 EL	Pflanzendrink
2 TL	Kakaopulver
	Kakaonibs zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal, 2 g F, 4 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Die Bananen in Stücke schneiden, in einen Gefrierbehälter füllen und mind. 3-4 Std. einfrieren.

2. Die gefrorenen Bananenstücke in einen Mixer geben und mit Pflanzendrink und Vanille zu einer glatten Masse mixen. Nicecream in zwei Hälften teilen.

3. Eine Hälfte mit Kakaopulver und Ahornsirup mischen und mit Kakaonibs und frischen Früchten toppen, die zweite Hälfte nur mit frischen Früchten mischen und toppen. In Schälchen füllen und servieren.