

## Rezept

# Schoko-Erdnuss-Nicecream

Ein Rezept von Schoko-Erdnuss-Nicecream, am 18.12.2025

## Zutaten

### Für die Nicecream

4 Bananen

Salz

2 EL Erdnussmus

### Für die Schokosauce

1 EL Kokosöl

1 EL Kakaopulver (stark entölt)

1 EL Dattelsirup

1 EL Erdnussmus

### Ausserdem

2 EL Erdnusskerne (gesalzen)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion**  
Ca. 553 kcal, 29 g F, 17 g EW, 56 g KH

## Zubereitung

1. Für die Nicecream die Bananen schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Bananenscheiben in eine Gefrierbox füllen und mindestens 4 Std. ins Tiefkühlfach stellen.
2. Die Bananen anschließend 10-15 Min. antauen lassen. Bananen, Erdnussmus, 1 Prise Salz und 50 ml Wasser im Hochleistungsmixer fein pürieren, bis ein cremiges Eis entstanden ist, dann auf zwei Schüsseln verteilen.
3. Die gesalzenen Erdnüsse grob hacken und anschließend in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
4. Für die Schokosauce das Kokosöl schmelzen. Dattelsirup, Kakao und Erdnussmus unterrühren. Die Schokosauce über die Nicecream geben und mit den Erdnusskernen bestreuen. Die Nicecream sofort servieren.