

Rezept

# Vietnamesische Eisbananen

Ein Rezept von Vietnamesische Eisbananen, am 27.04.2024

## Zutaten

**100 g** Kokoscreme  
**80 g** Kokosflocken  
**4** Mini-Bananen

**1 Prise** Salz  
**80 g** zerstoßene Erdnüsse

### Außerdem

**8** Eisstäbchen

**8 Stück** quadratische Klarsichtfolie

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 8 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 258 kcal, 19 g F, 5 g EW, 12 g KH

## Zubereitung

1. Kokoscreme in einer Schüssel mit Salz verrühren. Kokosflocken und Erdnüsse jeweils auf einem flachen Teller verteilen.
2. Mini-Bananen schälen und je nach Belieben halbieren und auf die Stiele stecken. Anschließend zuerst in der Kokoscreme, dann in den Erdnüssen und Kokosflocken wälzen.
3. Ca. 30-60 Minuten im Tiefkühlschrank einfrieren. Gefroren genießen.