

Rezept

Vietnamesische Eisbananen

Ein Rezept von Vietnamesische Eisbananen, am 15.12.2025

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.