

Rezept

Zartbitter-Bananen-Nicecream

Ein Rezept von Zartbitter-Bananen-Nicecream, am 24.09.2023

Zutaten

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 3 reife Bananen | 20 g Schokolade (90 % Kakaoanteil) |
| 150 ml ungesüßter Mandeldrink | 2 EL Rohkakaopulver (ersatzweise ungesüßtes Kakaopulver) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 7 g F, 5 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Die Bananen schälen und jede Banane in fünf Stücke schneiden. Diese in einen Zip-Gefrierbeutel füllen und 6 Std. ins Tiefkühlfach legen.

2. Die Schokolade klein hacken und beiseitestellen. Nach der Gefrierzeit die Bananen mit dem Mandeldrink und dem Raw Cacao in den Standmixer geben und mit der Icecrush-Funktion zu einem cremigen Sorbet mixen.

3. Das Eis auf zwei Schälchen aufteilen und mit den Schokostückchen toppen. Sofort genießen!