

Nicecream Schoko

Zutaten (für 3 Personen):

- 3 reife Bananen
- 100 ml Haferdrink
- alternativ: Soja-Drink
- 1 EL schwach entölter Kakao
- 1 Prise Zimt

Bananen in kleine Stücke schneiden und in einer dafür geeigneten Dose einfrieren. Wenn die Bananen gefroren sind, in einen leistungsfähigen Mixer geben und die Flüssigkeit, den Kakao und den Zimt dazugeben. Solange mixen, bis eine sämige Masse entstanden ist - ähnlich wie Softeis. Die Nicecream in Schüsseln verteilen und wie Eis genießen.

Variante mit Früchten: Die Creme lässt sich auch mit Tiefkühlobst zubereiten, dann Kakao und Zimt weglassen. Stattdessen pro Portion 1 EL Früchte (etwa Himbeeren oder Erdbeeren) zu den Bananenstücken in den Mixer geben und nur einen kleinen Schuss Pflanzenmilch verwenden.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Linda Danz

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen