

Kochen

Sabrina Dürr

Montag, den 26.04.2021

Erdbeer-Nicecream*

Für 4 Personen

Zutaten

200 g	Erdbeeren, in kleinen Stücken tiefgefroren
2	Bananen, in Scheiben tiefgefroren
2-3 EL	Kokosmilch
	Topping nach Wahl (z.B. Schokoraspel, gehackte Nüsse o.ä.)

Zubereitung:

1. Am Vortag Erdbeeren und die vollreifen Bananen einfrieren.
2. Erdbeeren einige Minuten antauen lassen.
3. Die in Scheiben geschnittene, gefrorenen Bananen mit den Erdbeeren in den Mixer geben. Kokosmilch dazu. Mixen, bis eine homogene Masse entsteht.
4. Erdbeer-Nice-Cream auf Teller anrichten.
5. Topping nach Wahl darüberstreuen: Schokoraspel, Nusskrokant, gehackte Nüsse oder Kokosraspeln

Unser Tipp: Der Mixer hat es leichter, wenn die Bananen und Erdbeeren vor dem Einfrieren in Scheiben geschnitten werden und alle tiefgefrorenen Früchte mit einigen Esslöffeln Flüssigkeit (Wasser oder viel geschmackvoller Sahne, Milch oder Nussmilch) beträufelt werden. Dadurch wird das Eis noch geschmeidiger.

* **Nicecream** heißt ein neuer Trend. Es handelt sich um vegane Eiscreme ohne Zusatz von Industriezucker. Die Grundzutat für Nicecream sind immer gefrorene Bananen, am besten überreife, die man am Vortag einfriert.