



Nice-Cream (Bananeneis)

Gesundheitliche Vorteile:

- **Bananen:** Reich an Kalium und Ballaststoffen, unterstützen die Verdauung und liefern natürliche Süße.
- **Kakaopulver:** Enthält wertvolle Antioxidantien und kann die Stimmung heben.
- **Vanilleextrakt:** Verleiht eine aromatische Note und hat eine beruhigende Wirkung.

Cremig, erfrischend und ohne zusätzlichen Zucker – diese Nicecream ist die perfekte gesunde Alternative zu herkömmlichem Speiseeis!



Nice-Cream (Bananeneis)

Zutaten (4 Portionen)

- 4 reife Bananen (gefroren)
- 2 EL Kakaopulver und/oder
- 2 TL Vanilleextrakt

Zubereitung

Bananen vorbereiten

- Die gefrorenen Bananen einige Minuten antauen lassen, damit sie sich leichter pürieren lassen.

Pürieren & Verfeinern

- Die Bananen in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- Nach Geschmack mit Kakaopulver oder Vanilleextrakt verfeinern und nochmals kurz mixen.

Servieren oder einfrieren

- Sofort genießen oder in einen gefrierfesten Behälter füllen und nochmals einfrieren, um eine festere Konsistenz zu erhalten.

Nährwerte pro Portion: **120** kcal, **30** g Kohlenhydrate, **2** g Protein, **1** g Fett