

NICECREAM ERDNUSS



VEGAN



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI

Gefrorene Bananen sind die ideale Basis für veganes, cremiges Eis.
Wir haben uns für eine leckere Kombination aus Bananen und unserem biozentrale Erdnussmus und Schokochips entschieden.



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Arbeitszeit
15 Minuten



Anlass
Dessert



Zutaten für 2 Personen:

- 4 Bananen
- 1 EL biozentrale Ahornsirup
- 50 g biozentrale Erdnussmus
- 30 g Schokochips (vegan)
- 1 Prise Salz
- 30 g gehackte Erdnüsse

Zubereitung

Tipp: Am besten die Bananen einfrieren, wenn sie bereits braune Punkte haben. Dann wurde die Stärke schon in Zucker umgewandelt und sie sind besonders süß.

1. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und einfrieren.
2. Die gefrorenen Bananen mit Ahornsirup, Salz und Erdnussmus in den Mixer geben.
3. Auf höchster Stufe pürieren bis eine cremige Eismasse entsteht.
4. Schokochips und gehackte Erdnüsse vorsichtig unterheben.
5. Mit Schokochips, gehackten Erdnüssen und einem Swirl aus Erdnussmus garnieren.

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de

Seite 1 / 1