

Essenzielle Nice-Cream

Zutaten

4 sehr reife Bio-Bananen
gleichschwere Menge anderes gefrorenes Obst (am besten Beeren)
1-2 EL Milch



Zubereitung

- Die Bananen in Stücke schneiden und einfrieren.
- Gefrorene Bananenstücke und die mit den Banane gleichschwere Menge von anderem gefrorenen Obst (am besten Beeren) mit 1-2 EL Flüssigkeit in einem hochleistungsstarken Standmixer mixen bis eine dickflüssige Creme entsteht.
- Creme wieder einfrieren, nach 10 Minuten umrühren und sofort genießen.