

Beerige Nicecream – zum Dahinschmelzen

Zutaten für 4 Portionen à 145 kcal

300 g sehr reifes Bananen-Fruchtfleisch

300 g Erdbeeren

50 g Honig

10 g Vanillezucker

6 EL Naturjoghurt (140 g)

(wer möchte kann auch veganes verwenden)

Für die Deko

Ein paar frische Beeren und/oder Melisse oder Minze

Mein Tipp: Sie können nach Belieben auch bereits gefrorene Heidelbeeren oder Himbeeren verwenden.

Die Bananen in grobe Stücke schneiden, Erdbeeren waschen, Stiel entfernen und halbieren. Die Früchte etwa 2 Stunden einfrieren.

Gefrorenes Obst mit Honig, Zimt und Joghurt in einem hochleistungstarken Standmixer mixen bis eine dickflüssige Creme entsteht.

Anfangs muss man die Masse immer wieder mit einer Teigspachtel etwas nach innen drücken, bis die Masse homogen wird.

Nicecream am besten sofort servieren. Wollen Sie Teile davon später genießen, frieren Sie den Rest ein, lassen die Creme bei Bedarf 20 Minuten bei Zimmertemperatur antauen und rühren sie nochmals gut durch.

