

## Nana Ice Cream: Das Eis mit nur einer Zutat

VORBEREITEN

120  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



Bananen sind reich am Ballaststoff Pektin. Dieser wirkt verdickend und hat die Fähigkeit Gele zu bilden. Deswegen wird das Eis aus Bananen auch so schön weich und cremig. Aber nun genug von der Theorie, kommen wir zur Praxis:

- 1 -

Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Diese in einer Frischhaltedose für 2 Stunden im Eisfach gefrieren lassen.



- 2 -

Gefrorenen Bananenscheiben in einen Food Processor füllen. Alternativ kannst du auch einen Standmixer verwenden, der sich zum Zerkleinern von Eis eignet.

- 3 -

Bananenscheiben gut durchmixen. Anfangs sehen die zerkleinerten Scheiben wie feine Brösel aus. Diese zwischendurch mit einem Spatel auflockern.

### Zutaten Für 2 Personen

#### Zutaten

4 reife Bananen

#### Besonderes Zubehör

Food Processor

Was mag wohl diese geheimnisvolle Zutat sein, aus der sich ohne Eismaschine cremiges Eis herstellen lässt und die dann auch noch von sich behaupten kann, dass sie gesund, ohne Zuckerzusatz, frei von Gluten sowie Laktose ist? Die Antwort ist ganz simpel: Bananen!

Wenn die Temperaturen dann steigen und es Richtung Sommer geht, überkommt jeden mal der Eishunger. Und so eine Abkühlung zwischendurch ist ja auch nicht schlecht, oder?

Abhilfe schafft da dieses blitzschnell gemachte Eis. Einzige Zutat: gefrorene Bananen. Im Nu hast du eine gesunde Eiscreme hergestellt, frei von Zusätzen und ganz ohne Eismaschine. Jetzt fragst du dich wahrscheinlich noch, wieso sich Bananen so gut zu Eis verarbeiten lassen? Erklärung folgt sofort:

## Nana Ice Cream: Das Eis mit nur einer Zutat



- 4 -

Nach und nach verwandeln sich die Bananenbrösel in eine gleichmäßige Masse.



- 5 -

Nach etwa 10 Minuten ist die cremige Bananen-Eismasse fertig und lässt sich mit einem Eisportionierer in schöne Kugeln formen.