

Nicecream: Das Eis mit nur einer Zutat

VORBEREITEN

10
Min.

RUHEN

120
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Portionen

Zutaten

4 reife Bananen

Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer

Zeit für na na **Nicecream**! 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 mit einem Mixer 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: Bananen

sind reich an dem 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 Hochleistungsmixer geben.

- 3 -

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

- 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.