

Veganes Fruchteis – Basisrezept



Für 4 Portionen • Pro Portion: 107 kcal, 2 g E, 0 g F, 22 g KH



4 kleine, sehr reife Bananen

200 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

- 1.** Bananen schälen, in Scheiben schneiden und flach ausgebreitet mindestens vier Stunden in den Tiefkühler geben. Frische Himbeeren behutsam waschen, gut abtropfen lassen, verlesen und ebenfalls für vier Stunden in den Tiefkühler geben. Nach Belieben einige Beeren und Bananenscheiben zum Garnieren beiseitelegen.
- 2.** Tiefgekühlte Bananen und Beeren in den Mixtopf geben, Messbecher aufsetzen und 10 Sekunden/Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, den Schmetterling einsetzen und weitere 5 Sekunden/Stufe 3 verrühren.
- 3.** Masse sofort in – am besten eisgekühlte – Schalen verteilen und mit den aufbewahren Beeren und Bananenscheiben garniert servieren.

TIPP: Statt der Himbeeren sind natürlich auch Erd-, Heidel- oder Johannisbeeren gut geeignet. Mit 2 EL Kakaopulver oder 2 TL Matcha-Pulver können Sie Schokoeis oder eine grüne Variante herstellen.