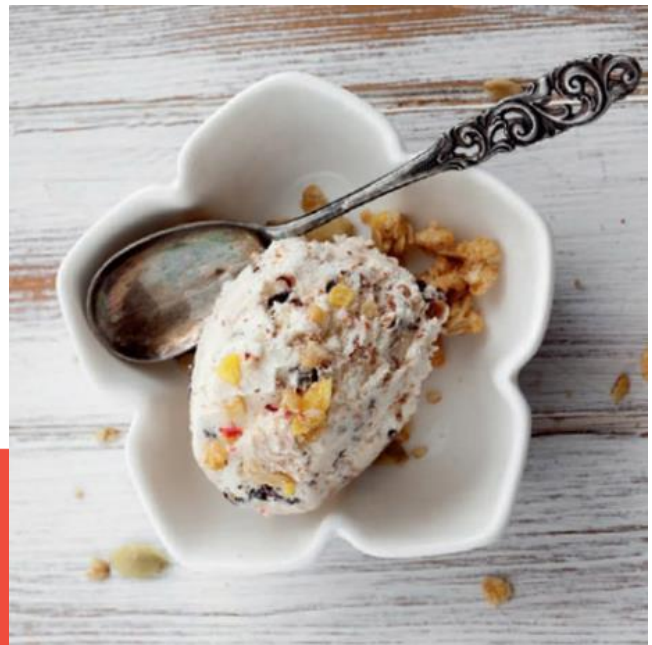


# Bananen-Mandel-Eis mit Trockenobst

Für 4 Portionen • Pro Portion: 115 kcal, 3 g E, 4 g F, 16 g KH



**2 Bananen**

**150 ml ungesüßter Mandeldrink**

**½ Vanilleschote**

**30 g Trockenfrüchte (z. B. Rosinen und Bananen)**

**15 g Mandeln**

**15 g Sonnenblumenkerne**

- 1.** Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und flach ausgebreitet für drei Stunden in den Tiefkühler geben. 100 ml Mandeldrink in ein flaches Gefäß (oder Eiswürfelbehälter) geben und ebenfalls tiefkühlen.
- 2.** Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen.
- 3.** Alle Zutaten (bis auf den restlichen Mandeldrink) in den Mixtopf geben, Messbecher aufsetzen und 10 Sekunden/Stufe 8 zerkleinern.
- 4.** Den restlichen Mandeldrink dazugießen und das Eis 30 Sekunden/Stufe 4 cremig rühren.

**TIPP:** Variieren Sie gerne nach Geschmack Trockenfrüchte, Nüsse und Samen. Sie sind alle supergut für die Basernährung. Die angegebene Menge sollten Sie aber nicht erhöhen, denn der Zuckergehalt ist beachtlich. Jedoch überwiegen die Vorteile der anderen Inhaltsstoffe, weshalb sie auch von den Basendocs empfohlen werden.