




REZEPT

Nice Cream

Zutaten für 1-2 Portionen

- 2 reife Bananen
- 1 Tasse gefrorene Beeren deiner Wahl (Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren...)
- Ahornsirup oder Honig (optional)

Zubereitung



- 1** Schneide die Bananen in Scheiben und friere sie ein, bis sie fest sind (mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht)
- 2** Gib die gefrorenen Bananenscheiben und die gefrorenen Beeren in einen starken Mixer oder eine Küchenmaschine und mixe sie, bis sie zerkleinert sind. Falls nötig, gib einen Schuss Milch deiner Wahl dazu
- 3** Wenn du möchtest, kannst du Ahornsirup oder Honig hinzufügen und weiter mixen, bis die Mischung cremig ist

Du kannst das Rezept auch nur mit Bananen zubereiten. Nimm dafür 3 gefrorene Bananen und verfeinere die Mischung mit Zimt, Vanille-Extrakt, Kaffee... Du kannst das Ganze auch mit gehackten Nüssen oder anderen Leckereien garnieren und dich kreativ austoben.