

Bananen-Eis

3 Bananen*

Die Bananen schälen und in gleich große Stücke schneiden.

In einen Gefrierbeutel füllen und am besten über Nacht einfrieren. Oft genügen auch schon 2 – 4 Stunden.

Die gefrorenen Scheiben in einem Standmixer ca. 4 – 5 Minuten pürieren, bis die Masse schön cremig ist. Evtl. etwas Sahne oder Milch hinzufügen.

Andere Variationen:

3 Bananen* + 125 g gefrorene Himbeeren oder Erdbeeren

3 Bananen* + 1 Espresso* + 2 EL Kakaopulver* + 2 Datteln*

*** Diese Produkte sind im Weltladen Walsrode, Moorstraße 27, erhältlich.**