

Nicecream – das gesunde Eis zum Selbermachen

Der Sommer ist endlich da! Und was wäre so ein richtig schöner, heißer Sommertag ohne ein leckeres Eis?

Na klar schmeckt fertiges Eis super gut, gar keine Frage. Aber leider stecken da oft ganz schön viel Zucker, viele ungesunde Fette und oft auch künstliche Aromen drin. Also her mit einer leckeren Alternative, die Du im Nu selbst herstellen kannst:

Der Nicecream

– gesund, natürlich und sogar vegan und laktosefrei!

Alles, was Du für dieses Wundereis brauchst: **Mixer + Bananen + X**. Die gefrorenen Bananen bilden die Basis für Dein ganz eigenkreatives Eis. Du brauchst keinen extra Zucker hinzuzufügen, der Fruchtzucker der Bananen reicht da völlig aus, je reifer die Banane desto süßer und cremiger wird das Eis. Danach kannst Du die Nicecream-Basis mit den Zutaten Deiner Wahl mischen, je nachdem worauf Du gerade Lust hast oder was vielleicht gerade noch Zuhause in der Obstschale liegt. Die Bananen machen Dich satt und geben Deinem Körper sogar viele gute Nährstoffe. Das gelbe Obst punktet mit Ballaststoffen, Vitamin C und B, Magnesium und einer großen Portion Kalium.

Zubereitung:

Zuerst schälst Du die möglichst reifen Bananen, schneidest sie in Scheiben und frierst sie dann in einer Frischhaltedose mindestens 5 Stunden ein.

Für die Nicecream-Basis gibst Du die gefrorenen

Bananenstückchen einfach in einen starken Standmixer oder eine Küchenmaschine und mixt sie zu einer Creme. Alternativ kannst Du sie auch mit dem Pürierstab cremig pürieren. Ein Schluck (Pflanzen-)Milch macht das Eis noch etwas cremiger.

Jetzt kannst Du für Deine Nicecream Varianten jeweils die extra Zutaten zu den gefrorenen Bananen geben und alles zusammen pürieren.

Hier ein paar Ideen, welche leckeren Eissorten du Zuhause easy-peasy mixen kannst:

- Bananen + Erdbeeren
- Bananen + Mango + Limettensaft/-abrieb + Ingwer
- Bananen + Himbeeren + Ahornsirup
- Bananen + Kakaopulver + Espresso + Datteln

Mit den Mengen kannst Du ruhig experimentieren. Die Nicecream gelingt so einfach, dass genaue Grammangaben gar nicht notwendig sind. Mit Krokant, Beeren, Minze, geraspelter Schokolade, Kokosflocken oder Mandelsplittern kannst Du Dein Eis am Ende noch verfeinern und dekorieren.

Lass es Dir schmecken! ☐