

# Das leckerste Eis des Sommers

Haben Sie schon mal **Nicecream** gelöffelt? Das vegane Eis wird auf Basis gefrorener Bananen hergestellt und schmeckt auch ohne zusätzlichen Zucker und Sahne cremig und süß

## Tipp

Wer Bananen nicht mag, kann Süßkartoffeln als Basis für Schokoeis nehmen:  
ca. 400 g, geschält und gewürfelt, in Wasser garen. Gut abtropfen lassen, mit Küchenpapier abtupfen und für mind. 5 Std. einfrieren. Mit 2 EL Kakao, 3 EL Ahornsirup, 2 EL Erdnussbutter und 2 EL Milch (ggf. Pflanzendrink) mixen und genießen.

Schmelzpunkt  
hinauszögern?  
Becher vorfrosten



## Verführerischer Kiba Cup

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten // 1–2 Personen

Zwei Früchte, einen Stabmixer – mehr brauchen Sie nicht, um sich ins Nicecreamvergnügen zu stürzen

**Zutaten:**  
2 geschälte TK-Bananen  
(ca. 200 g, in Scheiben oder Stückchen; s. rechts)  
50 g TK-Kirschen

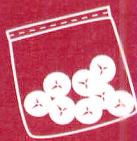
**Zubereitung:**  
Gefrorene Bananenstückchen und Kirschen aus dem Tiefkühler nehmen und etwas antauen lassen (s. rechts). Bananen in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer (oder im Standmixer) pürieren. Kirschen zugeben und untermixen. Sofort in Gläser oder Schälchen füllen und servieren.

# Nice to know



## Die Reifeprüfung

Je reifer die Banane, desto süßer und cremiger das Eis – warten Sie daher mit dem Einfrieren, bis die Schale mit Pünktchen übersät ist.



## U wie Vorbereitung

Vor dem Frosten müssen die Früchte geschält und in ca. 2 cm dicke Scheiben geschnitten werden. Dann möglichst luftdicht in Plastiktüten oder -dosen verpacken und für mindestens 5 Stunden in den Tiefkühler geben.



## 5-10 Minuten

Damit der Stabmixer ganze Arbeit leisten kann, die gefrorenen Bananen 5-10 Minuten antauen lassen. Ein Hochleistungsstandmixer schafft es auch ohne Antauen, doch Sie sollten etwas Flüssigkeit (max. 50 ml; z. B. Mandeldrink) dazugeben. Möglichst niedertourig arbeiten.



## Kemarker

Frisch zubereitet schmeckt Nicecream am besten. Beim Wiedereinfrieren gehen Süße und Sämigkeit verloren – nicht empfehlenswert.



### Coconut Express

+ 200g TK-Bananen  
+ 2 EL Kokoswasser  
+ 1-2 EL Kokosraspel



### Choco Dream

+ 200g TK-Bananen  
+ 3 EL Mandeldrink  
+ 25g gehackte Zartbitterschokolade



### Nuts about Pistachios

+ 200g TK-Bananen  
+ 1/2 TL Matchapulver  
+ 3 EL Sojadrink

## Lust auf Vielfalt?

Hier weitere Sorten, die das Zeug zum Klassiker haben



### Blueberry Velvet

+ 200g TK-Bananen  
+ 100g TK-Blaubeeren

**Nichts einfacher als Nicecream:**  
Banane etwas antauen lassen.  
Mit unseren leckeren Zutaten pürieren und nach Belieben mit Nüssen, Kakao und Gewürzen bestreuen.  
Die Rezepte reichen für 1-2 Personen



### Pink Panther

+ 200g TK-Bananen  
+ 50g TK-Himbeeren  
+ 2 EL Joghurt (z. B. Soja)



### Mango Paradise

+ 200g TK-Bananen  
+ 100g TK-Mango  
+ 2 Msp. Kurkuma  
+ 2-3 EL Limettensaft