

Himbeer - Nicecream

Zubereitung

1. Am Vorabend oder morgens Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
2. Himbeeren waschen
3. Bananen und Himbeeren je in eine Box oder Gefrierbeutel legen und für ca. 5 Stunden ins Gefrierfach legen.
4. Nach den 5 Stunden die gefrorenen Bananenscheiben und die Himbeeren aus dem Gefrierfach nehmen und ca. 5 Minuten antauen lassen.
5. Wenn das Obst angetaut ist, geben Sie die Bananen und die Himbeeren mit der Milch in einen Rührbecher und pürieren alles mit einem Mixer oder Pürierstab.

Unser Geheimtipp: Probiert es mit Joghurt statt Milch und mischt nach dem Pürieren Schokostückchen unter. Der dezente Schokoladengeschmack rundet den Gaumenschmaus zusätzlich ab. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr die Crème auch mit ganzen Himbeeren und Kokoschips garnieren. So sieht alles noch viel leckerer aus.

Guten Appetit!

Das Team der Klinik Sonnenalm



Das brauchen Sie

- 1 Mixer oder Pürierstab
- 1 Rührbecher oder Schüssel

Zutaten

- 2-3 Bananen (ca. 200g ohne Schale)
- 125 g Himbeeren
- 2 EL Milch