

Nice Cream mit Beeren aus dem Thermomix®



© Nice Cream mit Beeren - Rezepte mit Herz



5 Min. + Wartezeit



leicht



4

Eisklassiker aus dem Thermi - einfach gemixt, perfektes Ergebnis.

Nicecream ist der Eisklassiker aus dem Thermomix - einmal alles vorbereitet ist das cremige Eis fix gemixt.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	2	große, reife Bananen (ca. 300 g Fruchtfleisch)
<input type="checkbox"/>	50 g	ungesalzene Cashewkerne
<input type="checkbox"/>	25 g	weiche getrocknete Datteln ohne Stein
<input type="checkbox"/>		Saft von ½ Zitrone
<input type="checkbox"/>	200 g	tief gekühlte Erdbeeren oder Himbeeren
<input type="checkbox"/>	20 g	Agavendicksaft oder Honig

Zubereitung

1. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und in einem Gefrierbeutel über Nacht, oder mindestens 5 Stunden, einfrieren. Die Cashewkerne in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht, mindestens aber 2 Stunden, einweichen. Dann einmal 20 Sek./Stufe 8 mixen.
2. Cashewkerne abgießen und mit gefrorenen Bananen, Datteln und Zitronensaft sowie den Beeren und Agavendicksaft in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 8 vermischen.
3. Masse an den Seiten herunterschieben und noch einmal 20 Sek./Stufe 8 vermischen, bis das Eis cremig ist. Sofort servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 200 kcal - 3 g E - 6 g F - 31 g KH