



Bananen-Kokos-Eis mit Heidelbeeren

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	4 St.
Heidelbeeren, frisch	150 g
Kokosnussmilch	150 ml
Brauner Zucker	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Auflaufform, Pürierstab

1. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und tiefkühlen. Heidelbeeren waschen, trocken tupfen und ebenfalls tiefkühlen. Kokosmilch kühl stellen.

2. In einem hohen Gefäß gefrorene Bananenscheiben und Kokosmilch im Mixer grob pürieren. Beeren zufügen und mitpürieren, bis ein cremiges Eis entsteht. Nach Belieben mit Zucker abschmecken, dann nochmals kurz durchpürieren. Eis sofort auf Schälchen verteilt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Hierfür kannst du sehr gut ältere, leicht braune Bananen verwenden. Dadurch schmeckt das Eis süßer.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	247 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	7 g