



Rezepte > Dessert

Schoko-Nicecream

Zeit gesamt
8h 5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	450 g
Avocado	200 g
Kakaopulver	30 g
Agavendicksaft	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Backpapier, Monsieur Cuisine

1. Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden. Für mindestens 8 Std. im Gefrierfach einfrieren. Dafür die Bananen am besten scheidchenweise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett setzen, damit die Scheiben nicht aneinanderkleben.
2. Avocado halbieren, Stein entnehmen und die Hälfte vom Fruchtfleisch in Stücken in den Mixbehälter geben. Restliche Avocado anderweitig verwenden.
3. Gefrorene Bananenstücke, Kakao und Agavendicksaft hinzufügen und mit eingesetztem Messbecher 30 Sek./Stufe 8 pürieren. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben und nochmals mit eingesetztem Messbecher 15 Sek./Stufe 8 pürieren. Nicecream sofort servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Für eine Variation der Nicecream einfach eine Banane (150 g) durch die gleiche Menge anderer Früchte ersetzen, z. B. gefrorene Himbeeren oder Erdbeeren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	211 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	9 g