



Vegane Nicecream mit Erdnussbutter

Zeit gesamt
🕒 4h 5min

Zubereitungszeit
👉 5min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Sojadrink	50 ml
Erdnussbutter	100 g

Zubereitung

1. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und für mindestens 4 Std. tiefkühlen.
2. In einem hohen Gefäß gefrorene Bananenscheiben mit Sojadrink und Erdnussbutter cremig pürieren.
3. 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	243 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	14 g