

# Nicecream

Egal ob es draußen warm oder kalt ist - Eis schmeckt immer!  
Leider haben Eisdielen aber nicht rund um die Uhr geöffnet und gewöhnliches Eis enthält oft viel Zucker. Daher bietet dieses einfache Rezept eine schnelle, gesunde und vor allem leckere Alternative für zu Hause. Ihr braucht:

- Bananen
- gefrorene Früchte eurer Wahl
- etwas Milch
- eine Schale (am besten mit Deckel)
- ein Messer
- einen Mixer oder Pürierstab



1. Als erstes schneidet ihr die Bananen in Scheiben und füllt sie in eine Schale. Diese muss dann für ein paar Stunden in das Gefrierfach.

2. Wenn die Bananen gefroren sind, mischt ihr sie mit den anderen Tiefkühlfrüchten. Die Bananen sollten mindestens 1/3 der Menge ausmachen, damit euer Eis eine schöne Konsistenz bekommt.

3. Jetzt wird püriert. Das geht etwas einfacher, wenn ihr die Bananen vorher ein paar Minuten antauen lasst oder einen Schuss Milch dazugebt. Dann heißt es genießen!

*Tipp: Wer immer ein paar gefrorene Bananenscheiben im Tiefkühlfach hat, kann das Eis jederzeit blitzschnell herstellen.*



*Die Bananen sorgen mit ihrer natürlichen Süße dafür, dass das Eis ganz ohne zusätzlichen Zucker auskommt und machen die Masse schön cremig. Probiert doch mal die Kombinationen Banane-Erdbeere, Banane-Blaubeere oder auch Bananen mit Milch und etwas Kakaopulver. Das Eis schmeckt am Ende nicht sehr bananig, Wer Bananen aber überhaupt nicht mag, kann einfach gefrorene Mango mit einem Schuss Zitronensaft pürieren und bekommt ein ebenso cremiges Ergebnis.*

