Vegane Bananen-Zimt-Nicecream mit Erdnuss & Karamellsoße
(Werbung)

Diese Eiscreme ist in 5 Minuten gemacht – von der Einfrierzeit mal abgesehen. Ich muss zugeben, dass ich immer begeisterter bin von meinem neuen Küchenhelfer, dem Braun Multiquick 9. Er zaubert in wenigen Augenblicken ein wunderbar cremiges Eis aus gefrorenen Zutaten, ist vielseitig einsetzbar (Naschkater macht jetzt öfters Smoothies damit) und nimmt auch noch so wenig Platz weg. Eine Eismaschine ist da gleich viel sperriger. Außerdem ist solch selbst gemachtes Eis natürlich viel gesünder – und leckerer. Naschkater befand dieses Eis als „***das leckerste Dessert, dass du je gemacht hast!***“ und das will bei meinem Schleckermaul was heißen, denn ich hab ihm ja schon zahllose Desserts gemacht. =D
Die ursprüngliche Nicecream, habe ich gelesen, ist ja die aus gefrorenen Bananen und ich war überrascht, wie hell und sahnig sie aussah, obwohl es nur Banane mit zwei Prisen Zimt war. Salzige Erdnussstückchen geben einen wunderbaren Crunch und die Karamellsoße ist zwar nicht unbedingt gesund, immerhin besteht sie aus Zucker und Fett, aber ein bisschen Sünde muss Eiscreme ja auch sein, oder?

Die Soße ist ganz einfach herzustellen und hat eine wunderbare dunkle Farbe durch den Zuckerrübensirup, von dem ich einen Rest im Regal gefunden habe. Wer den nicht hat, nimmt einfach Maissirup oder experimentiert mit etwas anderem.
Die Bananen habe ich in Stücken auf einem kleinen Blech eingefroren und dann in einen Behälter getan. So kann man sie besser pürieren, wenn sie nicht einen einzigen Klumpen

bilden.

Vegane Bananen-Zimt-Nicecream mit Erdnuss & Karamellsoße
(Werbung)

Für 2-4 Portionen:
2 gefrorene Bananen in Stücken
2 Prisen Zimt
1 EL gesalzene, geröstete Erdnüsse, fein gehackt
Die Bananen mit dem Zimt in eine Schüssel mit etwas höherem Rand geben und mit dem Zauberstab zu glatter Eiscreme pürieren. Die Erdnüsse unterrühren.

Vegane Karamellsoße
100 g Zucker
60 ml pflanzliche Milch
2 EL pflanzliche Butter oder Margarine
1 EL Zuckerrübensirup oder Maissirup
Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und langsam schmelzen lassen, dann einmal aufkochen und einen gut sitzenden Deckel auflegen. Nach ein paar Minuten den Deckel abnehmen und noch ein paar Minuten köcheln lassen.
Abkühlen lassen und in einer Flasche oder einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank lagern. Vor dem Genießen umrühren.
Jede Portion Eis mit der Karamellsoße beträufeln – gierige Naschkatzen übergießen sie – und mit ein paar gehackten Erdnüssen bestreuen.
Frohes Schlecken!

Vegane Bananen-Zimt-Nicecream mit Erdnuss & Karamellsoße
(Werbung)

Der Juli war zwar bisher nicht unbedingt hochsommerlich, aber er fängt sich bestimmt wieder und spätestens dann kommt so ein Eis gerade recht, findet ihr nicht auch?
Ich wünsche euch eine genussvolle Restwoche voller Sonnenschein!
Eure Judith

Weiteres Eis findet ihr hier: Kiwi-Avocado-Nicecream

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
0
Send email