

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



Diese Eiscrème 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.



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!



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](#)

[Kiwi-Avocado-Nicecream](#) [\(Werbung\)](#)



Habt ihr schon von dem riesengroßen Eis-Trend Nicecream gehört? Naschen geht jetzt auch im Sommer super gesund, nämlich mit

der Zwei-Zutaten-Abkühlung. Gefrorenes Obst wird mit dem Hochleistungsstandmixer und etwas Pflanzendrink püriert und sofort kann losgeschleckt werden.

Schon lange träume ich ja von einem Hochleistungsmixer, aber bisher habe ich mein Budget lieber für Reisen ausgegeben – ein wirklich gutes Teil kostet ja definitiv so viel wie 2 Wochen Urlaub. Dann bekam ich die Möglichkeit, einen neuen Stabmixer für euch auszuprobieren: den [Braun Multiquick 9](#). Angeblich sollte man mit ihm problemlos Nicecream machen können. Sofort war ich Feuer und Flamme und nach den ersten Tests muss ich sagen: Der kleine hat Power (Ich brauchte nicht mal Flüssigkeit zum Pürieren)! Und er braucht wunderbar wenig Platz.

Selbst gemachtes Blitzeis aus natürlichen Zutaten schmeckt sooo gut und man muss kein schlechtes Gewissen wegen Unsummen von Kalorien haben – in Form von zu viel Zucker, Fett und wer weiß was noch in industriellem Eis steckt.



Wer eine große Tiefkühltruhe hat, kann sich jetzt ganz wunderbar

den Sommer einfrieren – Erdbeeren, Kirschen, Johannisbeeren, Pfirsiche, Melonen, ... So kann man das ganze Jahr frisches Eis aus frischem Obst selbst machen. Aber es geht genauso gut mit TK-Beeren oder gefrorenen Bananen – das ist sogar die ursprüngliche Nicecream (Banane und Pflanzendrink).

Wenn man selbst Obst einfriert, sollte man es in nicht zu große Würfel schneiden und am besten auf einem Blech oder Brett ausbreiten und einfrieren. Sind die Würfel gefroren, kann man sie in eine Tüte oder Dose umpacken und dann portionsweise entnehmen und vor allem auch besser pürieren, wenn es keinen Fruchtklumpen bildet. Das ist mir beim ersten Test passiert.



Hat man erst mal sein gefrorenes Obst, geht es ganz schnell.

Früchte in eine Schüssel geben, pürieren, eventuell süßen oder würzen – fertig!

Mein erstes Eis in diesem Jahr ist inspiriert von dem schönen [Workshop](#), den ich neulich in Frankfurt besucht habe. Zusammen mit Adaeze von Naturally Good und Zespri Kiwi haben wir spannende Rezepte mit Kiwi gezaubert, die mir gezeigt haben, dass man mit Kiwi mehr machen kann als sie nur zu löffeln.

Für 2-4 Naschkatzen:

- 4 (gelbe) Kiwis, gewürfelt & gefroren
- 1 Avocado, gewürfelt & gefroren
- 1-2 EL Agavendicksaft/Ahornsirup
- 1 kleines Stück Bio-Zitronenschale
- 1 EL Zitronensaft
- ($\frac{1}{2}$ TL gemahlener Ingwer)

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Multiquick 9 (oder in einem Hochleistungsmixer) zu einer cremigen Masse pürieren. Sofort genießen.



Zurzeit macht der Hochsommer der letzten Wochen ja eine kurze

Verschlaufpause und man kann mal wieder durchatmen. Kommt die Sonne aber durch, ist es gleich auch wieder schön warm – und somit perfekt für ein Eis. Und der richtige Hochsommer kommt sicher auch noch – ganz viel Naschkatzen-Eiszeit also. =)

Habt ein genussvolles Sommerwochenende, ihr Lieben!

Eure Judith

♥ ♥

Der MQ9 wurde mir liebenswerterweise zur Verfügung gestellt, so dass ich Sommer- Eiskreationen für euch zaubern kann . Vielen Dank an dieser Stelle! ♥

Meine Meinung wurde dadurch in keinster Weise beeinflusst. Ich empfehle euch lieben Naschkatzen-Lesern nur Dinge die mich persönlich überzeugen. =)

♥ ♥