

Nicecream mit Banane und Beeren



SARAH WIENER
STIFTUNG

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- 2 Bananen
- 250 g frische Beeren,
z. B. Brombeeren
oder Erdbeeren
- 150 g Naturjoghurt
oder Quark
- Minze und Obst zum
Dekorieren



Allergene: Milch/Laktose (Joghurt)

ZUBEREITUNG

- 1** Die Bananen in Scheiben schneiden und zusammen mit den gewaschenen Beeren für mehrere Stunden einfrieren. Einige Beeren für die Deko nicht einfrieren.
- 2** Die gefrorenen Bananen und Beeren aus dem Gefrierschrank nehmen und kurz antauen lassen. Dann zusammen mit dem Joghurt cremig pürieren und auf einzelne Schälchen verteilen. Obendrauf mit Beeren, anderem Obst oder Minze dekorieren – fertig!

TIPP

Gekaufte, tiefgefrorene Beeren sollten keimbedingt vor dem Verzehr erhitzt werden. Daher sind sie für dieses Rezept nicht geeignet.



Foto: Sarah Wiener Stiftung