

Nicecream mit Banane und Beeren



SARAH WIENER
STIFTUNG

Eine tolle Eisvariante – nur mit Früchten gesüßt!
Und super geeignet, um auch ältere, vielleicht schon
etwas braune Bananen zu verwerten. Ganz schön nice!

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 4 Bananen
- 500 g frische Beeren,
z. B. Brombeeren oder Erdbeeren
- 300 g Naturjoghurt oder Quark
- einige Blätter Minze zum Dekorieren

KÜCHENWERKZEUG

- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Küchensieb
- Pürierbecher
- Pürierstab

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

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

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Statt Beeren eignen sich im ...

Sommer: Aprikosen oder Pfirsiche

Herbst: Weiche Birnen

Winter: Orangen oder Mandarinen

Auch lecker: Geröstete Saaten als Topping



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

Allergene: Milch/Laktose (Naturjoghurt, Quark)

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1,50 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



SOMMER

Nicecream mit Banane und Beeren

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Die Bananen in Scheiben schneiden, die Beeren putzen und waschen. Beides zusammen für mehrere Stunden in einem geschlossenen Behälter einfrieren. Einige Beeren für die Deko aufheben und nicht einfrieren.
- 2** Das gefrorene Obst aus dem Gefrierschrank nehmen und kurz antauen lassen.
- 3** Dann die Beeren und Bananen zusammen mit dem Joghurt in einen Pürierbecher geben und cremig pürieren.
- 4** Die Nicecream mit den restlichen Beeren und Minzblättern dekorieren.

Die Bananen lassen sich leicht schneiden, das gelingt auch mit einer Teigkarte. Fürs Beerenwaschen ein Sieb verwenden. Gut abtropfen lassen!

Nach dem Antauen gelingt das Pürieren leichter. Je nach Leistung des Pürierstabs geht's aber auch ohne Antauen.

Die Kinder können selbst pürieren und wechseln sich ab. Erwachsene bleiben immer dabei.

Bei der Deko kann jedes Kind selbst kreativ werden.



TIPPS & TRICKS

Wenn beim Pürieren das Mixen stockt, einfach ein bisschen Milch hinzugeben.

Die Zutaten können auch ungefroren püriert und anschließend eingefroren werden. Nicecream dann ein paar Minuten vor dem Verzehr antauen lassen.

Banane ist neben dem Apfel die meistgegessene Frucht in Deutschland. Sie wächst in tropischen Regionen und hat einen weiten Weg zu uns. Durch den Kauf von Bio-Bananen werden der nachhaltige Anbau, die Umwelt und faire Arbeitsbedingungen unterstützt.