

# Nicecream

Kennt ihr schon Nicecream? Nein? Dann wird es höchste Zeit! Nicecream ist ein gesundes Eis, das du schnell zubereiten und sofort essen kannst. Die Hauptzutat sind gefrorene Bananen, die zusammen mit anderen Zutaten zu ganz unterschiedlichen Eisvariationen werden. Bei der Wahl der zusätzlichen Zutaten werden euch keine Grenzen gesetzt. Das ist doch gerade richtig bei dem schönen Wetter! Also probiert es aus und lasst es euch schmecken!

## Nicecream-Variationen

Für 1 Portion brauchst du:

- 2 Bananen

Zusätzlich kannst du z.B. eine der folgenden Zutaten hinzufügen oder dir eine eigene Zutat ausdenken:

- 1 Esslöffel Backkakao
- 1 Esslöffel Erdnussbutter
- 2 Esslöffel Kokosraspeln
- 100 g gefrorene Himbeeren
- 100 g gefrorene Mango
- 100 g gefrorene Heidelbeeren
- 100 g gefrorene Waldbeeren



## Zubereitung

1. Vor dem Frosten schälst du die Bananen und schneidest sie in ca. 2 cm dicke Scheiben. Danach legst du die Bananenstückchen in eine Gefrierdose oder -tüte und frierst sie mindestens für 5 Stunden ein.



- Die gefrorenen Bananenstückchen nimmst du anschließend aus dem Tiefkühler und lässt sie etwas antauen. Die Bananen gibst du danach in einen hohen Rührbecher und pürierst sie mit dem Stabmixer oder im Standmixer. Die restlichen Zutaten gibst du dann hinzu und mixt sie unter. Zum Schluss füllst du die Nicecream sofort in Gläser oder Schälchen und isst sie. Guten Appetit!



## 5 Tipps für die perfekte Nicecream

- **Aromatische Früchte:** Je reifer die Banane, desto süßer und cremiger das Eis! Warte daher mit dem Einfrieren, bis die Schale mit schwarzbraunen Pünktchen übersät ist.
- **Vorbereitung:** Vor dem Frosten müssen die Bananen geschält und in ca. 2 cm dicke Scheiben geschnitten werden. Dann möglichst luftdicht in Plastiktüten oder -dosen verpacken und für mind. 5 Stunden in den Tiefkühler geben, bevor du mit der Nicecream startest.
- **Timing:** Damit der Stabmixer ganze Arbeit leisten kann, die gefrorenen Bananen 5-10 Minuten antauen lassen. Ein Hochleistungsstandmixer schafft es auch ohne Antauen, doch dann solltest du etwas Flüssigkeit deiner Wahl zugeben. Möglichst niedertourig arbeiten.
- **Aufbewahren?** Frisch zubereitet schmeckt Nicecream am besten. Beim Wiedereinfrieren gehen die Süße und Sämigkeit verloren.