

Kochen mit Marlen

Bananen-Heidelbeer-Eis

Zubereitungszeit: 5 Minuten

(die Bananen müssen für 3-4 Stunden in den Gefrierschrank)

Zutaten für 2 Personen

- 2 reife Bananen in dünnen Scheiben
- 2 Handvoll gefrorene Heidelbeeren (vorzugsweise Bio)
- 1 Schuss Milch/Joghurt (pflanzlich), z. B. Sojamilch oder Hafermilch

Zubehör:

Küchen-/Stabmixer, Spatel, Löffel

Zubereitung:

- Es ist wichtig, gut gereifte Bananen auszuwählen. Diese sind köstlich süß!
- Schneiden Sie die Bananen in dünne Scheiben. Je dünner die Scheiben sind, desto schneller gefrieren sie.
- Geben Sie sie in einen Behälter und lassen Sie sie einige Stunden im Gefrierschrank aushärten, dies dauert im Allgemeinen mindestens 2 Stunden
- Wenn die Bananen gut gefroren sind, mixen Sie sie mit einem Küchen- oder Stabmixer zusammen mit den gefrorenen Heidelbeeren und einem guten Schuss Milch/Joghurt (pflanzlich) zu einem leckeren Sorbet.

GUTEN APPETIT!

Wissenswertes:

- Wussten Sie, dass Sie Bananen auch dann noch essen können, wenn ihre Schale ein wenig schwarz ist? Werfen Sie sie nicht weg, sondern frieren Sie sie ein und machen Sie daraus Eiscreme! Je reifer sie sind, desto süßer schmecken sie.
- Wussten Sie, dass normalem Speiseeis eine Menge Zucker zugesetzt wird? In einem Magnum-Eis sind 5,5 Würfelzucker enthalten. Auch Obst enthält Zucker, aber dieser ist von Natur aus enthalten, und Obst enthält zudem Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Allergeninformation: Überprüfen Sie immer das Etikett und die Zutaten auf Allergene, die für Sie relevant sind.



De Eetmevrouw
advies en inspiratie voor een optimaal voedingspatroon

Wir stellen in Zusammenarbeit mit "Die Essende Dame" ein monatliches Gericht sammen, special gericht auf eine gute Darmflora und für Menschen mit einem Stoma.

Wir werden zusätzliche Informationen über Nährstoffe ins gerechten geben.

Pauline Kortbeek