

Bananeneis

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 sehr reife Bananen
- 4 EL Sojamilch oder Reismilch
- 1 TL Mandelmus (optional)
- 2-3 TL Zucker (optional)

- Bananen schälen, in Scheiben schneiden, über Nacht einfrieren.
- 10 Minuten antauen lassen, mit den restlichen Zutaten pürieren.



Hinweis: Die Bananen sollten bereits schwarze Flecken haben.

Tipp: Statt neutraler Sojamilch kann auch Vanillesojamilch verwendet werden.

Variante: Bananenschokoeis: zusätzlich 4 TL Kakaopulver mitpürieren.

Variante: Bananenmokkaeis: zusätzlich 4 TL Getreidekaffeepulver mitpürieren.