Vegane Nice Cream Vanille

Zeit gesamt
8h

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	4 St.
Vanilleschote	1 St.
Sojadrink	3 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab, Gefrierbeutel

1. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Scheiben in einen Gefrierbeutel geben und über Nacht im Tiefkühler gefrieren lassen.

2. Vanilleschote einschneiden und Vanillemark mit der Messerspitze herauskratzen.

3. In einem hohen Gefäß leicht angetaute Bananenscheiben, Vanillemark und Sojadrink mithilfe eines Pürierstabs ca. 5 Min. cremig pürieren. Nice Cream Vanille in Schälchen geben und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Du hast braune Bananen in deinem Obstkorb? Dieses Rezept ist perfekt dafür. Braune Bananen sind sehr süß, wodurch die Nice Cream sehr lecker wird.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	166 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	1 g