



Erdnuss (N)Icecream

Gesund & lecker! Unsere Erdnuss-Eiscreme ist im Nu selbst gemacht und eine tolle, kalorienarme Alternative zu gekauften Eissorten. Auf 100 g zählt sie nur 172 Kalorien und enthält zudem wichtige Vitamine und Minerale wie Biotin, Folsäure, Magnesium, Vitamin E und vieles mehr.

Hinweis: Nicht für Babys unter einem Jahr geeignet.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Wartezeit: 8–12 Stunden

Zutaten (für 4 Portionen)

- 3 reife Bananen (ca. 300 g)
- 80 g griechischer Joghurt 0,2 % Fett (Sojajoghurt)
- 40 g Erdnussmus
- 2 TL Honig (16 g) (siehe Tipps)
- 1 g Salz (Prise)
- 1 Tonkabohne
- 25 g Erdnüsse roh
- 1 EL Kakaonibs

1 Die Bananen in Stücke schneiden, in eine verschließbare Schüssel geben und über Nacht einfrieren. Am nächsten Tag alle Zutaten bis auf die Kakaonibs in einen hohen Becher geben und mit einem leistungsstarken Mixer pürieren.

2 Jetzt wandert das Eis in eine Form und die Kakao Nibs können darauf verteilt werden. Wer es cremig mag, sollte es sofort essen. Wer es lieber schön fest und in Kugelform vernaschen möchte, dem empfehlen wir, sich noch etwas zu gedulden und es für 4 Stunden ins Gefrierfach zu packen. Danach hat es die perfekte Eiskonsistenz und kann mit einem Portionierer in Form gebracht werden.

Tipp: Als vegane Alternative kann man auch veganen Honig nutzen. Ansonsten eignet sich zum Beispiel Agavendicksaft.

Hinweis: Babys bis zum vollendeten 12. Lebensmonat sollten aufgrund des Eiweißgehalts kein Eis verzehren: Kuhmilchprodukte können das Verdauungssystem von Babys belasten. Alternativ sollten sie ohne ärztliche Rücksprache auch keine Soja-Produkte erhalten.

Hinweis: Babys bis zum vollendeten 12. Lebensmonat sollten zudem keinen Honig verzehren, da er Clostridium-Botulinum-Sporen enthält. Diese können im Darm eines Säuglings Giftstoffe freisetzen und lebensbedrohliche Folgen haben. Generell sollte man Zucker jeglicher Art vermeiden.

Guten Appetit!