

Nicecream-Rezepte

von Isabell Heßmann

aus der WDR-Servicezeit 21.6.2023

BeBa-Becher mit Erdnüssen

Für 3 Portionen

- 3 Bananen (ca. 300 g)
 - 75 g TK-Beeren
 - 1 TL Erdnussbutter, creamy
 - 1 EL grob gehackte Erdnüsse
-
- Bananen schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mindestens für 4–5 Stunden oder über Nacht einfrieren.
 - Gefrorene Bananenstückchen und TK-Beeren aus dem Tiefkühler nehmen und etwas antauen lassen. Bananen und Beeren in einem Mixer anmixen. Erdnussbutter zugeben und alles bei nicht zu hoher Drehzahl cremig pürieren. Sofort in Gläser oder Schälchen füllen. Mit Erdnüssen bestreuen und servieren.

Mango-Bohnen-Nicecream

Für 3 Portionen

- 150 g Banane (2 kleine)
 - 150 g TK-Mango
 - 50 g große weiße Bohnen (Dose)
 - 1–2 EL Joghurt oder Joghurtalternative
 - evtl. etwas Honig
 - evtl. Kurkumapulver
-
- Bananen schälen und in Stücke schneiden. Bananenstücke mindestens 4–5 Stunden oder über Nacht einfrieren.
 - Eingefrorene Bananenstücke zusammen mit TK-Mango, Bohnen, Joghurt und Honig in einen Mixer geben und bei nicht zu hoher Drehzahl cremig pürieren. Sofort in Gläser oder Schälchen füllen.
 - Wer mag, streut noch ein paar Toppings darüber.

Tipp: Wer die Farbe noch intensiver gelb mag, kann noch etwas Kurkumapulver untermixen. Kurkuma ist zudem sehr gesund, es kann gegen Entzündungen und Verdauungsbeschwerden helfen.

Schoko-Süßkartoffel-Nicecream

Für 3 Portionen

- 1 kleine Süßkartoffel (ca. 250 g)
 - 40 g Mandelmus
 - 15 g Raw-Kakaopulver
 - etwas Kokosblütensirup (nach Belieben, für Kinder evtl. etwas mehr)
 - 40–50 ml Pflanzendrink (z.B. Haferdrink)
 - Kakaonibs zum Verzieren
-
- Süßkartoffel schälen, Fruchtfleisch würfeln und in Wasser ca. 20 Minuten weich kochen. Abgießen und auskühlen lassen. Dann mindestens 4–5 Stunden oder über Nacht einfrieren.
 - Süßkartoffelwürfel, Mandelmus, Kakao, Kokosblütensirup und Pflanzendrink in einen Mixer geben und bei nicht zu hoher Drehzahl cremig pürieren. Sofort in Gläser oder Schälchen füllen und nach Belieben mit Kokosblütensirup und Kakaonibs anrichten.