

BÖ Rezept des Monats

„Erfrischende Himbeer-Nicecream“

Juli 2022



Zutaten:

4 mittelgroße, reife Bananen (ca. 400 g Fruchtfleisch), 160 g frische oder TK Himbeeren, 200 g Naturjoghurt, 2 EL Zitronensaft, Zitronenscheiben, 30 g trocken geröstete Sonnenblumenkerne, frische Minze

Zubereitung:

Bananen schälen, längs vierteln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Bananenstücke in ein Gefriersackerl geben, verteilen und luftdicht verschließen, sodass sie flach für 6 – 8 Stunden in den Tiefkühler gelegt werden können. Wenn die Bananen gefroren sind, diese mit Zitronensaft, Joghurt und Himbeeren in einen Mixbecher geben und cremig pürieren. Die Nicecream auf 4 vorgekühlte Dessertgläser verteilen, mit Sonnenblumenkernen, frischen Himbeeren, einer Zitronenscheibe und frischer Minze servieren.

Tipp:

Vorsicht, dass Ihr Mixer nicht überhitzt! Je nach Leistungstärke des Mixgerätes müssen die Bananenstücke evtl. 10 Minuten angetaut werden. Nach dem Pürieren ist die Nicecream zwar kalt, aber auch cremig. Wer sie eher als festeres Eis genießen möchte, kann sie erneut für einige Zeit in den Tiefkühler stellen.

4 Portionen/pro Portion: 176 kcal/5,5 g Eiweiß/5 g Fett/24 g KH=2 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böhheimkirchen