

FAUSTFORMEL *System*

Eis-Rezept: Banane-Vanille-Kokos-Eis mit Kakaoglasur



Für 1 Person

Diese Rezept entspricht einer Faustformel Zwischenmahlzeit

Zutaten:

- ½ Stk. mittelgroße Banane
- 4 EL Kokosmilch
- ½ TL Vanillepulver
- 1 Handvoll Cashews
- 1 TL Kakaopulver
- 1 EL Kokosöl

Anleitung:

1. Banane schälen, in kleine Stücke schneiden und ein paar Stunden einfrieren.
2. Gefrorene Banane mit Kokosmilch $\frac{3}{4}$ der Cashews, und Vanillepulver in einem Mixer gut cremig mixen und in ein gefrierfestes Gefäß umfüllen.
3. Ein paar Stunden einfrieren.
4. Falls notwendig, das Kokosöl im Wasserbad verflüssigen und mit Kakaopulver verrühren. Die restlichen Cashews grob hacken und darunter rühren.
5. Die Kakao-Mischung über das gefrorene Eis leeren (es wird sofort fest) und wieder einfrieren oder das Eis sofort servieren.

Anmerkung:

Das Eis kann auch in Eisformen gefroren werden und in die Kakaoglasur getaucht werden.