

FAUSTFORMEL *System*

Eis-Rezept: Heidelbeer-Bananen-Eis



Für 1 Person

Diese Rezept entspricht einer Faustformel Zwischenmahlzeit

Zutaten:

- 1/2 Stk. mittelgroße Banane
- 1/2 mittelgroße Avocado
- 1/2 Tasse Heidelbeeren (TK)
- 1-2 EL Cashewmus (je nachdem wie viel Cashewgeschmack man haben möchte)

Anleitung:

1. Avocado in Stücke schneiden und ein paar Stunden einfrieren (am besten auf einem Stück Backpapier - so kleben die Stücke nicht an).
2. Avocado mit Banane, gefrorenen Heidelbeeren und Cashewmus in der Küchenmaschine (am besten in der Moulinette) mixen. Es dauert eine Weile bis die Avocado cremig wird - immer wieder kurz pausieren, die Creme vom Rand abkratzen und weiter mixen).
3. Entweder sofort als "Soft-Eis" servieren oder in Eis-Pop-Behältern oder kleinen Schüssel 2-3 Stunden einfrieren.

Anmerkung:

Wenn man kleine Schüsseln verwendet ist es gut das Eis vor dem Servieren ein paar Minuten antauen zu lassen.

Schmeckt auch gut mit Himbeeren statt Heidelbeeren!