



CREMIGES BANANENEIS – OHNE MILCH UND ZUCKER

Zutaten

- 1 Banane
- 0,5 EL Mandelmus



Zubereitung

Die Banane in Stücke schneiden und über Nacht ins Gefrierfach legen. Am nächsten Tag kurz etwas antauen lassen und mit dem Mandelmus in eine leistungsfähige Küchenmaschine geben. Für ein paar Minuten pürieren.

Rezeptvariation

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt - Kokosmus, Backkakao, Blaubeeren oder Himbeeren sind mögliche Begleiter dieser köstlichen Nachspeise.

gesund & aktiv informiert

Mandelmus besteht ausschließlich aus pürierten Mandeln. Es sollten keine weiteren Zutaten zugesetzt sein. Es lässt sich mit einer entsprechenden Küchenmaschine auch einfach und kostengünstig selbst herstellen.

