

Schoko-Bananen-Eisbecher vegan

Gluten-, laktose- und milcheiweißfrei



Zutaten Eis:

4 gut gereifte Bananen
500 ml Mandel- Reis- oder Sojacreme
8 Esslöffel Kakao
Puderzucker nach Belieben

Zutaten Garnitur:

100 g Reis- oder Sojacreme
1 Banane

Zutaten Erweiterte Garnitur:

Eierlikör
Mandelblättchen

Zubereitung

Bananen in Scheiben schneiden, über Nacht frosten, ebenfalls die Creme.
Am Folgetag alle Zutaten im Mixer pürieren.
Sofort anrichten oder nochmals frosten.

© Rezept und Foto: Rosemarie Holzer

Mein Tipp: Viele weitere Rezepte finden Sie in dem Buch ACIDOSE-NATURKÜCHE von Rosemarie Holzer
ISBN: 978-3-9811851-1-9