



Vegane Erdnuss-Karamell-Eiscreme

Ein Rezept für vegane Erdnuss-Karamell-Eiscreme, das in 5 Minuten fertig ist? Haben wir hier für dich - du wirst es lieben!

Vorbereitungszeit 5 Min.

Zubereitungszeit 5 Min. **Arbeitszeit** 10 Min.

Portionen 2 Portionen

Zutaten

Für das Eis:

- 4 -5 reife Bananen (in ca. 0,5 - 1 cm breiten Scheibchen eingefroren)
- 4 große Medjool-Datteln (entkernt)
- 2 EL Erdnussmus
- 1 EL ungesalzene Erdnüsse
- 1-2 EL Pflanzenmilch

Zum Garnieren:

- 2 EL gehackte Walnüsse
- 2-3 TL Ahornsirup*
- 1 Stück vegane Schokolade (z.B. Kuvertüre)

Anleitungen

1. Die Bananenscheiben aus dem Tiefkühlschrank holen. Wenn sie noch sehr hart sind, dann lass sie für 2-3 Minuten antauen.
2. In der Zwischenzeit mit einem Sparschäler von der Schokolade feine Schokoraspeln "abschälen".
3. Alle Zutaten für das Eis in einen Hochleistungsmixer geben (wir selbst nutzen einen Vitamix*) und zu einer Eiscreme verarbeiten.
4. Die Eiscreme sofort in zwei Schälchen füllen.
5. Jetzt kannst du deine Erdnuss-Karamell-Eiscreme noch mit Ahornsirup, gehackten Walnüssen und Schokoraspeln garnieren.



Dieses Rezept ist auf www.bevegt.de erschienen.