Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Sommerspecial / Süßes / Glutenfrei / Kinder / Super Food / Vegan / super schnell /

Bananen-Schoko-Eis

An alle Eisliebhaber da draußen:

> Ich habe gute Nachrichten!

Denn dieses Eis hier ist wohl das gesündeste Eis, dass man sich nur vorstellen kann und es schmeckt trotzdem unglaublich lecker. Ohne Zucker, ohne Sahne, ohne Farbstoffe, ohne Geschmacksverstärker und sogar ohne Eismaschine. Nur Bananen, rohes Kakaopulver, Cashewkerne und ein Schluck Mandelmilch! In weniger als 3 Minuten bekommt man ein Eis, dass cremig und süß ist und bei dem man kein schlechtes Gewissen haben muss, wenn man sich mal wieder mehr als nur eine Kugel gegönnt hat!

Zutaten

- 2 - Bananen
- 1 Handvoll - Cashewkerne
- 1 EL - Kakaopulver, stark entölt
- 70 ml -

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zusammen in eine Küchenmaschine, oder einen Standmixer geben und auf höchster Stufe für ca. 2 min pürieren, bis eine cremige Eismasse ensteht.
2. Falls gewünscht, mit ein paar Kokosflocken garnieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia