

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Dattel-Bananen-Karamell-Eis ***vegan***

Zutaten:

- 150 g Datteln (Softdatteln ohne Kern)
- 1 Banane
- 1000 ml Hafer-Cuisine (vegane Sahne-Alternative)
- 2 EL Carob-Pulver (aus der Frucht des Johannisbrotbaums) (alternativ Kakao)
- Gehackte geröstete Haselnüsse zum Bestreuen

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und fein pürieren.

In der Eismaschine 60 Minuten zu herrlich cremigen Eis gefrieren.

Durch das Carob bekommt das Eis einen angenehmen Geschmack nach Karamell.

Zum Servieren mit den gehackten Haselnüssen bestreuen.

