

SNICKERS EIS



ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 2 gefrorene Bananen (diese am besten am Vortag schälen, in große Stücke teilen und in einem Gefrierbeutel einfrieren)
- 2 TL Erdnussmus
- 1 TL Backkakao
- etwas Milch deiner Wahl z.B. Mandelmilch
- ein Hochleistungsmixer

ZUBEREITUNG

- Die gefrorenen Bananenstücke mit dem Backkakao und der Milch in einen Hochleistungsmixer geben und schön cremig mixen. Wenn nötig, ab und an die Ränder herunterkratzen.
- In eine Schüssel geben und mit dem Erdnussmus und ggf. ein paar dunklen Schokostücken dekorieren.
- Falls es zu weich sein sollte, einfach nochmal kurz ins Gefrierfach geben. Wenn es zu hart ist, einfach mehr Milch oder etwas Wasser zugeben.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Kalorien: 290 kcal
Kohlenhydrate: 56 g
Fett: 7,2 g
Eiweiß: 6,5 g