

## **Allerbeste Kirsch-Nicecream: cremig, lecker, gesund und ganz einfach**

Wie soll ich dieses Eis beschreiben? Wenn ich schreibe, supergesund, denkt ihr, das kann doch gar nicht schmecken. Wenn ich aber sage, superlecker, dann ist die gesundheits- und kalorienbewusste Fraktion unter euch raus. Mit diesem Eis aber kann ich euch alle kriegen, da bin ich mir sicher. Es ist sowas von cremig, dass sich so manche Eisdiele eine Scheibe abschneiden könnte – und das ganz ohne Sahne oder anderes Fett. Es ist wunderbar fruchtig süß – obwohl keinerlei Zucker drin steckt. Wie das geht? Das verrate ich euch hier. Ich sage nur Nicecream...

### **Das braucht ihr für 2 Portionen:**

- 2 Bananen
- 100 g frische Kirschen, ohne Stein
- Vanilleextrakt
- 1 Schluck Milch

### **So geht's:**

Nicecream ist ein Trend, der sich auch in Deutschland immer mehr verbreitet. Basis ist wie bei diesem Rezept auch, meist gefrorene Banane, die cremig püriert wird.

Dafür schält ihr die Bananen und schneidet sie in etwa 1 Zentimeter breite Scheiben. Gebt sie für ein paar Stunden in den Tiefkühler. Die Kirschen halbiert ihr und entsteint sie. Auch sie werden tiefgefroren, zum Beispiel über Nacht.

Am nächsten Tag gebt ihr die Bananenstücke und die Kirschen in einen Mixer, der stark genug ist, um Eiswürfel zu crushen. Gebt außerdem das Vanilleextrakt hinein. Püriert nun die Früchte. Rührt dabei immer wieder vorsichtig um, und schiebt die noch ganzen Stückchen nach unten. Gebt bei Bedarf einen Schluck Milch hinzu. Alternativ, wenn ihr es vegan mögt, Kokos- oder Sojamilch. Das Pürieren erfordert ein wenig Geduld, aber nach wenigen Minuten erkennt ihr schon im Mixer die wunderbar cremige Konsistenz des Eises.

Wenn es fertig püriert ist, wird sofort serviert: Gebt die Nicecream entweder sofort in eure Eisbecher oder füllt sie erst in eine Schüssel um und stecht dann mit einem Eisportionierer Kugeln ab. Garniert das Eis nach Geschmack mit Nüssen, Krokant, weiteren Früchten oder Schokosplits.

Klitzekleiner Nachteil der Nicecream (es wäre ja auch zu schön): Die tolle Konsistenz hat sie vor allem, wenn sie ganz frisch zubereitet ist. Nach dem Einfrieren und wieder Auftauen wird sie wesentlich fester. Also am besten immer frisch zubereiten.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Brennwert: 135 kcal
- Protein: 3 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Fett: -

