



Walnuss & Dattel NiceCream



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: ca. 495 kcal
Eiweiß: ca. 9 g Fett: ca. 22 g
Kohlenhydrate: ca. 64 g

Zubereitungszeit:

Vorbereitungszeit: ca. 5 Min. (zzgl. Gefrierzeit der Bananen)

Zubereitung:

1. **Die Basis mixen:** Gib die gefrorenen Bananenscheiben, die entsteinte Datteln, das Vanilleextrakt, das Mandelmus und eine Prise Salz in einen Hochleistungsmixer oder Food Processor.
2. **Cremig rühren:** Mixe die Zutaten auf hoher Stufe, bis eine glatte, glänzende Softeis-Konsistenz entsteht. Falls dein Mixer stockt, gib esslöffelweise ein wenig Pflanzenmilch hinzu – aber nur so viel wie nötig, damit die Masse fest bleibt.
3. **Der Crunch-Faktor:** Nimm den Behälter aus dem Mixer und hebe die gehackten Walnüsse von Hand unter. So bleiben die Stücke schön knackig.
4. **Anrichten:** Für die perfekte Konsistenz sofort in Schalen füllen. Wenn du Kugeln formen möchtest, stelle die Masse nochmals für ca. 30 Minuten in das Gefrierfach.

Zutaten für 2 Portionen :

3 reife Bananen (in Scheiben geschnitten und über Nacht gefroren)
4 große Medjool-Datteln (entsteint)
60 g Walnüsse (grob gehackt)
1 TL Vanilleextrakt
2 EL Mandelmus (weiß oder braun)
Eine Prise Salz (hebt das Karamellaroma der Datteln hervor)
Optional: 50 ml Pflanzenmilch (z. B. Hafer- oder Mandeldrink)