



Bananen-Eis am Stiel

Zubereitung

Mixen Sie die gefrorenen Bananen und den Fresubin 3.2 KCAL Drink Vanille-Karamell-Geschmack in einen Mixer, bis die Masse cremig ist. Geben Sie die Mischung in Stieleisformen und drücken Sie jeweils einen Holzstiel hinein. Für mindestens 8 Stunden oder über Nacht einfrieren.

Nehmen Sie das Eis am Stiel vorsichtig aus den Formen.

Erhitzen Sie in einem Topf das Kokosöl und vermischen Sie es mit Kakaopulver und Apfelsaftkonzentrat. Tauchen Sie das Eis am Stiel schnell zur Hälfte in die Flüssigkeit und bestreuen Sie es mit Mandelsplittern oder anderen Dekorationen.

Anschließend frieren Sie das Eis noch einmal kurz ohne die Eisformen für 15 Minuten ein, bis es servierfertig ist.



Dessert

Level ■■□□



6

⌚ 9 Std.

Zutaten

200 ml	Fresubin 3.2 KCAL Drink Vanille-Karamell*
--------	---

2	reife Bananen, gefroren (240 g)
---	---------------------------------

100 ml	Kokosöl
--------	---------

8 EL	Kakaopulver (40 g)
------	--------------------

4 TL	Apfeldicksaft (20 g)
------	----------------------

30 g	Mandelsplitter
------	----------------

Nährwerte pro Portion

Energie	353 kcal
---------	----------

Eiweiß	8 g
--------	-----

Fett	26 g
------	------

Kohlenhydrate	19 g
---------------	------