

## So schmeckt der Sommer – eine kleine Erfrischung für dich



### Du brauchst:

1 Dose Bio Kokosmilch (400 ml)

2 Bananen

1 Packung tiefgekühlte Himbeeren (ca. 300 g)

Bei Bedarf frische Beeren für die Schichtung und die Deko

Bei Bedarf Minzeblättchen für die Deko

### Zubereitung:

Lege die Bananen für einige Zeit ins Tiefkühlfach und gib sie (ohne Schale, logisch oder?) zusammen mit der Kokosmilch und den Tiefkühlfrüchten in einen leistungsstarken Mixer.

Fülle die Eiscreme in Schälchen (wenn du magst, in Schichten mit pürierten Früchten) und dekoriere ganz nach Belieben. Zack, in Windeseile fertig.

Wenn dir die Konsistenz nicht fest genug ist, gib die Creme einfach für kurze Zeit nochmal ins Gefrierfach.

### Abwandlung:

Wenn du mehr Süße magst, dann füge 1/2 Packung entsteinte Datteln (ca. 125 g) hinzu. Oder probiere eine kleine Menge Agavendicksaft.

Statt Himbeeren probiere doch mal Erdbeeren, Blaubeeren, Kirschen oder welche Frucht auch immer du magst. Vielleicht magst du lieber Zitrone? Oder Orange? Mango oder Melone?

Nüsse habe ich selbst noch nicht probiert, sollten aber auch funktionieren.

Statt Kokosmilch kannst du auch Reismilch, Hafermilch oder Mandelmilch verwenden.

Variere mit den Mengen für mehr oder weniger Süße, mehr oder weniger Masse.

Experimentiere einfach ein wenig – Ich wünsche dir guten Appetit!

Deine Stina